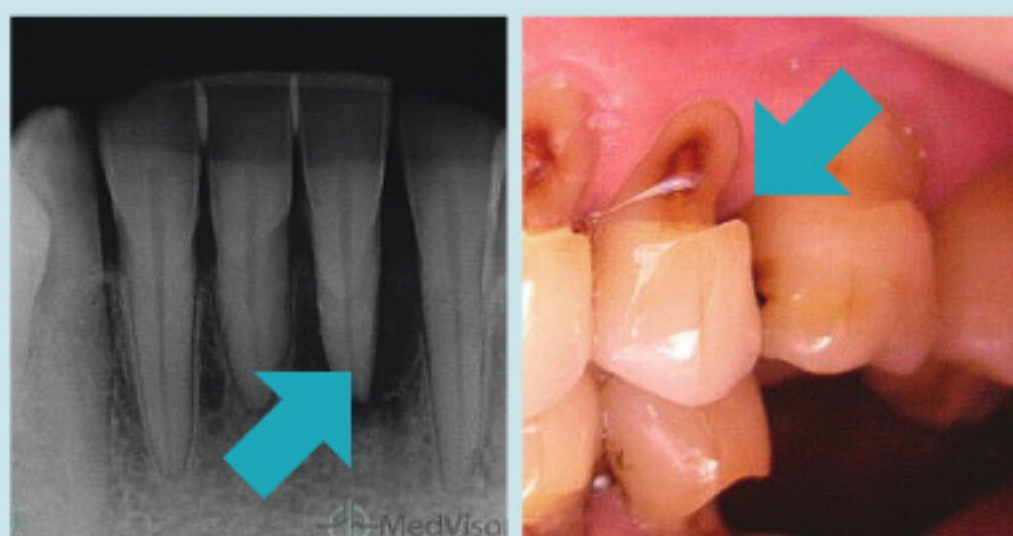


十勝歯科医師会
お口のシートベルトに
定期メンテナンスを！下

無自覚の癖で起こる症状



歯に過度の力が加わっていることが疑われる痕跡。頬の内側が白くなったり(右)、舌の先がギザギザになります



歯に強い力が加わって発症する疾患。歯の根本が楔状に欠けたり(右)、歯槽骨が失われたりします



定期的なメンテナンスの重要性を説く増地さん

多くの人が自分の癖に無自覚

日常、口に入力を入れる、歯を噛(か)みしめる行為というと、食事か、スポーツが思い起こされるところ。実はそれ以外にも、気付かぬうちに歯やあごに過度な力が加わっていて、さまざまな疾患を引き起こす可能性があります。

「頻度や程度に個人差はありますが、ほとんどの人は無意識のうちに歯ぎしりやくいしばりをしてしています。歯ぎしりは寝ているとき、くいしばりは力を入れるときにするものという認識でしょうが、仕事や運転、家事の最中、趣味を楽しんでいるときなど、日中であつても意外とやっつけてしまっているもの」と増地さん。多くの人は自分の癖を自覚していませんが、その痕跡は鏡を見て確認することができます。

自分自身の歯型で、過剰な力が歯や粘膜に加わった可能性を示します。そして、歯ぎしり、くいしばりが常態化して歯に強い力がかかり続けると、次のような症状を引き起こします。

「歯のエナメル質に細かいヒビが入り、最も負荷の大きい歯の根本がくさび状に欠けてきます。強い力ですり合わさると歯が磨耗して平らになり、より荷重が掛かりやすくなり、噛み合わせが、変化したり、歯の被せ物が取れたら壊れたりします。歯を支える歯槽(そう)骨も徐々に失われて歯周病の悪化を招くほか、歯根が割れて、抜歯となる場合もよくあります」。むし歯でないのに水がしみ、歯が浮く、歯の詰め物や被せ物がよく取れる、朝起きるとあごが疲れているという人は、歯ぎしり、くいしばりを疑う必要がありそうです。

み合わせは、間欠的な弱い力が加わっても変化するということを認識しておくことが大切です。詰め物一つが外れただけでも、噛み合わせがずれて歯並びは変わります。食事中に片側の歯だけで噛んだり、過度に硬いものを好む食習慣、決まった横向き寝や頬杖の習慣があると、歯列がずれて、口元が左右で非対称になることもあります。口腔の状況は、顔の輪郭、姿勢にまで悪影響を及ぼすと指摘する専門家もいます。

歯科医でかみ合わせの点検を

増地さんは「日ごろの生活習慣を意識するだけでも過剰な力を減らすことができます」とアドバイス。さらに「むし歯などの具体的な症状がなくとも歯科医を時々受診し、歯の磨耗状況やバランスなども点検してみてください。予防、メンテナンスでのお口の健康づくりをぜひ、かかりつけ歯科医にご相談ください」と語り、定期的なケアを促しています。

自覚のない歯ぎしり、くいしばりなど 噛み合わせバランスは大丈夫？

運動の一環、十勝歯科医師会「お口のシートベルト推進事業」を紹介するシリーズの最終回は、「いい歯の日」(11月8日)に合わせ、日ごろの生活習慣の見直しや定期的なメンテナンスもお口の健康をしっかり守る大切な“シートベルト”だ、というお話。予防歯科に詳しい十勝歯科医師会理事の増地裕幸さんに聞きました。(Chai編集部)

8020運動とは？

「ハチ・マル・ニイ・マル」と呼ばれるこの運動は80歳まで20本以上の歯を保とうとするもので、1988年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱。28本の歯のうち(親知らず除く)、20本以上の自分の歯があれば「ほとんどの食物をかみくだくことができ、おいしく食べられる」「歯を食いしばることができるので元気に運動できる」ため、人生をより豊かにできるとしている。