



# 歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第23回〕“くいしばり”や“噛みしめ癖”にも注意してください

監修／歯学博士 鹿島 健司

前回『歯ぎしり』は非常に危険であり、歯の摩耗（咬耗）をはじめ、歯の亀裂や破折、歯の根元が削れてしばしば“しみ”を伴うくさび状の欠損、歯肉の炎症や歯槽骨の吸収、下顎や上顎骨の隆起、顎関節症等の原因になること、さらには頭痛や肩こり、腰痛等のさまざまな問題を引き起こしてしまうこととお話しました。眠っている時間だけでなく、最近では起きていて食事以外の時間にも上下の歯が接触する“くいしばり”や“噛みしめ癖”に注意しなければならないことが解ってきました。



写真1 顎の模型

写真1に顎の模型を示しましたが、安静時には上顎と下顎の歯の間には2mmほどのスペース（安静時空隙）が存在します。何もしていない時には上下の歯は接

触しません。もちろん上下の唇を閉ざしていても、上下の歯は接触しないのが普通です。本来、上下の歯は会話や食事の際に接触する時間を含め、接触時間はトータルで1日20分程度であると計測されています。

ストレス社会といわれる現代では、何かの作業中に、例

えばテレビを見たり、パソコン、OA機器の使用や考え事をしながら無意識のうちに歯を噛みしめていることがかなり頻繁に起こっていることとされています。強い力でくいしばりや

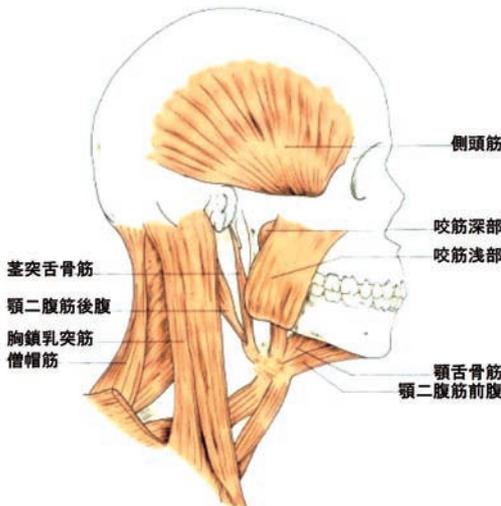


図1 噛むことに関与している筋肉

噛みしめを行なわなくても、上下の歯が接触するだけで顎顔面の筋肉の緊張・疲労、顎関節への負担が増大してしまい、さまざまな症状を呈するようになってしまいます（図1）。実際、顎関節症患者の約6割に、歯の接触癖があったと報告されています。

もっとも“切歯扼腕”という言葉があるように、昔から悔しいときには歯をくいしばって、腕を握りしめるような動作が行なわれてきたんですけど…。

歯ぎしりについては、マウスピースを装着する等の対症療法しかなく、決定的に歯ぎしりを治す治療法はありません。しかし、昼間から上下の歯を接触させないように意識することで、夜間の歯ぎしりも軽減し、顎関節症やさまざまな不定愁訴が軽減する可能性が考えられています。

対処方法を列举してみると、以下のようになります。

1. 自分が噛みしめを行っているかどうかを簡単に知る方法は…すなわち、今、あなたの上下の歯が接触しているようであれば、強弱の差こそあれ、それは“噛みしめ”を行っているということです。歯の接触癖のあることを自覚し、意識してやめるようにしてください。
2. 『歯を離してリラックス』『噛みしめない』等と書いた紙を、家庭や職場の目立つところ、パソコンやデスクの脇等に貼っておきます。貼り紙を見て注意することで、次第に癖が消えていきます（写真2）。
3. 食事はひと口30回噛んで、左右両方の歯でゆっくり食べましょう。
4. ふだんから姿勢に注意して、良い姿勢を保つようにしてください。同じ姿勢を続けず、ときどき休息をとってストレッチしてください。
5. 眠るときは仰向けで、また、高すぎる枕は歯をくいしばりやすくしたり、後頸部の筋肉を疲労させてしまうので、適切な高さの枕を使用してください。
6. ストレスの緩和法を習得し、リラクゼーションを図りましょう。

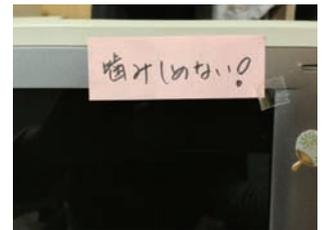


写真2 パソコンの貼り紙

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学兼任講師。川口歯科医師会学術部長