

女性や子どもにも急増中!

顎関節症

知覚過敏

歯周病

肩こり

口臭...

歯と口の ストレスラブル



最近、知覚過敏や顎関節症、ドライマウスを訴える女性が増えているといわれます。

その大きな原因のひとつは、ストレス。

気づかずに放置すると、虫歯や歯周病、口臭の原因になってしまうこともあるので、早めの予防・対策を!

監修/中村輝夫(中村歯科クリニック院長)
構成・文/城所知子 イラスト/須山奈津希

(食いしばり) クレンチング 症候群

食いしばりの癖がないか、セルフチェック!

- ☐ 上下の歯のかみ合わせ面が摩耗し、平らになっている
- ☐ 耳の穴の1cm手前にあるあご関節を指で押すと痛みを感じる
- ☐ エラの部分の筋肉が張っていて、押すと筋肉痛を感じる
- ☐ 歯に接触するほおの内側に、白い線がある
- ☐ 舌のふちに歯形の圧痕がついている
- ☐ 肩こりがする
- ☐ 下あごの内側に、骨の出っ張りがある
- ☐ 上あごの口蓋の中央に、骨の出っ張りがある
- ☐ 歯の外側の歯肉の境目に、くさび状欠損がある(P.5イラスト参照)

3つ以上当てはまる場合は「クレンチング症候群」と
思っ間違いないでしょう

知らないうちに歯を 食いしばっていませんか?

心身にストレスを感じているときは、顔つきも変わりますよね。これは、交感神経が緊張して筋肉がこわばり、無意識に歯を食いしばっている(クレンチング)から。

基本的に、歯は大きな圧力に耐えられる組織ですが、通常は、1日24時間のうち、上下の歯が接触する時間は、食べ物をかむときも含めて20分程度。驚くほど短いのです。

したがって通常、口を閉じているとき、上下の歯は離れています。しかし、かみ合

わせた悪さやストレスが原因で、常に上下の歯を接触させる「TCH (Teeth Contacting Habit)」が習慣化している人の歯や歯周組織には、負担能力以上の力がかかっているのです。

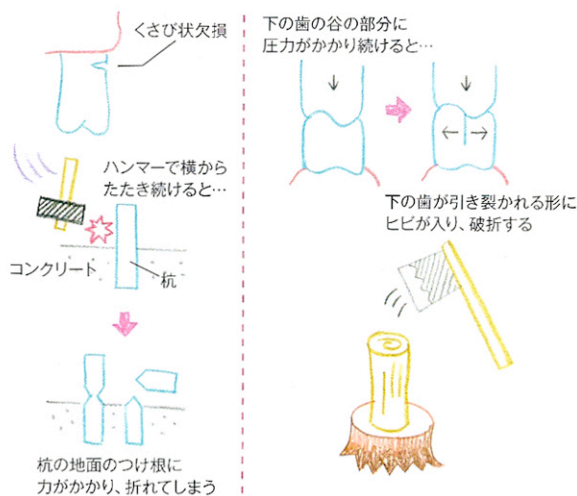
実は、こうした食いしばりやTCHが肩こりや顎関節症、知覚過敏、歯周病や口臭などの原因になっていることが非常に多く、これらを総称して「クレンチング症候群」と呼んでいます。

何かに集中しているとき、たとえば、PC作業中や車の運転時、ゲームやスポーツをしているときなどは、無意識に食いしばっていることが多いので、癖にならないよう注意しましょう。

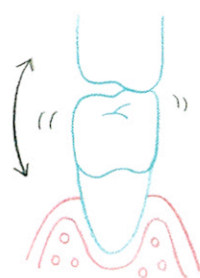
クレンチング症候群のおもな症状

歯の欠損・亀裂・破折

食いしばりによる圧力が歯のどこに集中するかで、歯そのものにもさまざまなダメージが生じます。歯のつけ根が欠損したり（くさび状欠損）、奥歯に亀裂が入ったり、最悪の場合、破折するほか、詰め物や冠が取れやすくなることもあります。



歯のグラグラ・歯周病



上の歯の圧力で歯の揺れが起こる

歯にダメージがない代わりに、歯を支える骨が破壊されると、歯がグラグラしてきます。

すると、歯周ポケットが深くなり、歯周病に発展しやすくなります。

知覚過敏

歯の内部には、神経組織が存在します。そのため、歯に過度の圧力がかかると、神経過敏になり、冷水がしみたり、じーんとした痛みを感じることも。これが知覚過敏です。

冷水で一瞬しみる程度なら、歯を安静にすれば回復しますが、回復しないようだと、神経を除去しなければならない場合も。「虫歯らしいへこみもないのにしみる」のは、知覚過敏と思って間違いのないでしょう。

顎関節症

顎関節症とは、あごの関節でクッションの役割をしている関節円盤という組織が、ずれたり炎症を起こしてしまった状態のこと。口が大きく開かなくなったり、口の開閉時に音がしたり、痛みを感じたりします。

かみ合わせの悪さが大きな原因のひとつといわれていますが、これも結局は、あごに過度の圧力がかかった結果です。ひどくなると「顔のゆがみ」につながることもあり、食いしばりやTCHをしないよう気をつけましょう。かみ合わせ治療が必要な場合もあります。



肩こり

顎関節のそばにある、かむための筋肉「咬筋^{こうきん}」が疲弊すると、それを補おうとして、首から胸や肩にかけての筋肉が緊張し、肩こりが生じることがあります。

PC作業中の肩こりは、同じ姿勢を長時間続けることだけでなく、心身のストレスによる咬筋の緊張による影響も大きいといえるでしょう。



なかむら・てるお 1950年群馬県生まれ。1976年日本歯科大学卒業。1983年昭和大学より医学博士号。1988年横浜市中村歯科クリニックを開設、現在に至る。日本顎関節学会、日本矯正歯科学会、日本歯周病学会等の会員。著書に「食は一生——そのための「歯」の本」など。その他、専門論文多数。

クレンチング症候群の予防&対策

ストレッチ運動をする

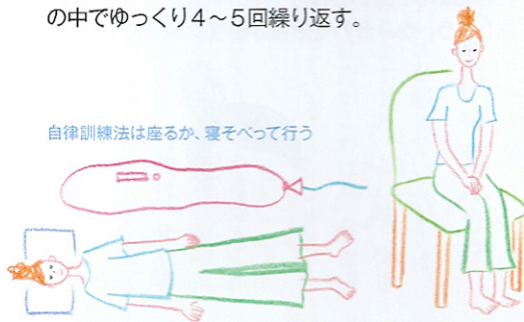
(例) 首、肩、手足、腰を伸ばす運動をする。

「唇を閉じて上下の歯が接触しない状態を保つ」と常に思い起こし、実行する

自律訓練法を習得する

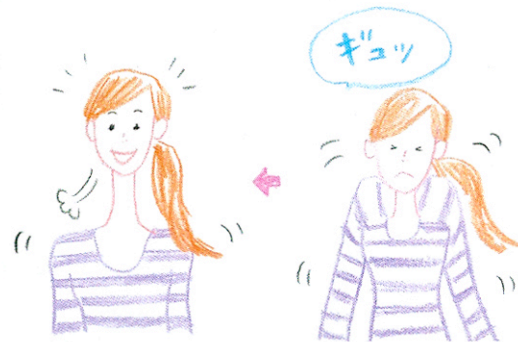
- ①薄暗い静かな部屋でくつろいだ姿勢をとる。
- ②腹式呼吸をゆっくり4～5回行い、気持ちを集中させる。「気持ちが落ち着いている」という言葉を、心の中でゆっくり4～5回繰り返す。
- ③右手(利き手)に意識を集中させて「重くダラツとした感じがする」と心の中で唱える。続いて、左手→右足→左足と同じ言葉を唱える。
- ④腹式呼吸をゆっくり4～5回行い、気持ちを集中させる。「気持ちが落ち着いている」という言葉を、心の中でゆっくり4～5回繰り返す。

自律訓練法は座るか、寝そべて行う



脱力運動をする

(例) 首にぐっと力を入れて肩を上げ、一気に力を抜く。これを何度か繰り返す。



PCを使う人は付せん作戦を!

トラブルが生じたら、早めに歯科医院へ!

歯の亀裂や破折が生じた場合や詰め物や冠が取れてしまった場合、長い間放置していると、神経を抜いたり抜歯しなければならないこともあります。できるだけ早めに歯科医院で処置してもらいましょう。

また、どうしても上下の歯が接触してしまう癖(TCH)がやめられなかったり、睡眠中の歯ぎしりがひどくて歯科的な問題が生じてしまう場合は「マウスピースを装着する」方法もあります。かみ合わせ治療は非常にデリケートなことなので、信頼できるかかりつけの歯科医院で相談してみましょう。

重要なのは、食いしばりやTCHを自覚することです。特にPC作業中は無意識に歯を食いしばってしまう人が多いので「上下の歯を離して力を抜く」と書いた付せんやメモをディスプレイの端に貼っておくだけでも効果的です。

