

『歯牙接触癖をご存じですか』

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

歯ぎしりによる全身への影響をご存じの方は多いと思いますが、上下の歯が触れ合う癖のために歯や歯ぐき、さらには顎や首、頭まで異常が現れることを知っている方はおられるでしょうか。通常、安静時には上下の歯と歯の間には1〜3mmの隙間があり、上下の歯が接触するのは物を噛む時と飲み込む時だけです。つまり、日中に上下の歯が接触しているのは1日のうちトータル20分ぐらいが正常といわれています。その時以外に、上下の歯を接触させる癖を歯牙接触癖 (Tooth Contacting Habit 以下TCHという) と言います。TCHがあると、歯とその周囲の組織や顎の関節・筋肉に大きな負担が

かかります。また強く噛みしめるような力ではなく上下の歯が接触する程度の弱い力でも、接触時間が長くなれば大きな負担になります。具体的には、顎関節症や歯および周囲の組織の病気(知覚過敏、歯の破折、原因不明の奥歯の痛み、歯の詰め物がとれやすい、歯周病の悪化)、肩こり、頭痛や慢性疲労につながることがあります。TCHは加齢とともに自覚症状が顕著になることが多いため、若年期からTCHがあるかどうか気づくことが重要です。パソコンやスマートフォンを使用時や作業中など何かに集中している時に起こりやすく、他にストレスや緊張も原因であると考えられています。TCHを予防する最も効果的な方法は、唇を閉じて歯を離すように意識することです。唇は閉じ、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜くことを意識的に努力して一日に何回も練習してください。自分がどのような時に接させているのかを見つけることが改善への第一歩となります。例えば「上下の歯を合わせない」などと書いたメモをパソコン画面の近くに貼っておくことも効果的です。またTCHとは異なり、就寝中に噛みしめる・くいしばる癖のため起床時に顎や顎周囲がこわばったり、朝食が噛みにくい場合にはクレンジングやブラキシズムという病名が当てはまる場合もあります。この場合、病状によってはマウスピースの使用が適していることもありますが、マウスピースは歯の保護にはなっても癖を治している訳ではありません。マウスピースによって唾液による自浄作用といった、歯の表面や歯の間に洗剤作用も妨げますので、使用の適否は主治医の判断によります。近年、原因不明の痛みを訴え来院される患者さまの中には、TCHの関与を疑う方が年々増加傾向にあるようです。TCHの疑いを感じ心配な方はぜひ、かかりつけ歯科医にご相談ください。(乙訓歯科医師会 川西康之)

肩こり、頭痛誘発も 増える?傾向の「癖」