

歯の保ち方②(歯槽のうろろ編)

歯周病(歯槽のうろろ)予防のためには、歯みがきを丁寧にすることと、外傷性咬合を和らげることの三つが大切です。

大人の歯は、全部で通常28本あります。上下左右の親知らずがあるなら32本です。自分の歯が何本あるのか、気づきましよう。虫歯ではないのに、「かむと歯が痛む」とお悩みの方が多いです。専門用語では、「外傷性咬合」と言いますが、原因は歯に力がかかりすぎることです。歯磨きは練習して上手になってもらえばいいのですが、かむ力がかかりすぎないように和らげるのは、容易ではありません。「かむ力がかかりすぎないように」というような否定の暗示は、かえって外傷性咬合を助長する可能性があります。パソコンの作業など集中力を必要としているときに、つい上の歯と下の歯が接する時間が長くなりがちなので、対策としては、近くに「上の歯と下の歯を離す」と貼り紙をして意識するといいかもれません。夜は無意識のうちに歯ぎしり食いしばりしてしまうことが問題です。型を採ってナイトガードと呼ばれるマウスピースを作ります。ナイトガードは健康保険適用されて、3割負担で5,000円余です。「夜寝る前にナイトガードを装着して眠ったはずなのに、朝起きたら枕元に転がっていて……。無意識のうちに外してしまっていたんだね。」……対策が容易ではない一例です。



安静時空隙といって、普通に唇を閉じているときには、上の歯と下の歯の間に2mmくらいの隙間があります。ナイトガードはあまり厚いと嘔吐反射が生じてオエツとなり、装着していることが違和感を助長して症状を悪化させることもありえますから、ナイトガードを作ればいいというわけではありません。24時間のうちに上の歯と下の歯が接する時間は、せいぜい10分くらいと言われています。1~2時間くらいあっても不思議ではありませんが、6時間などということはありえません。鉄アレイを使って、1日5~6分の筋トレは良い運動です。1~2時間も、多少筋肉痛になるかもしれませんが、受け入れられるでしょう。ただ、肘を曲げて6時間も持ったままでは、もはや運動ではなく、拷問か何かの罰のようなもので、途中でギブアップせず最後までがんばったとしても、肘が曲がったまま伸びなくなるかもしれません。眠っている間に、ずっと上の歯と下の歯が接していたとしたら、朝起きて口を開こうとしても開かなくなるかもしれません。上の歯と下の歯が接する時間が長いと、顎関節症になりやすくなるのです。頬杖も顎関節症を助長します。下顎は、宙ぶらりんが良いのです。

顎関節症の予防は、上の歯と下の歯が接する時間を短くすることです。
 「復興のために、歯を食いしばってがんばろう」と呼びかけられていますが、それでは外傷性咬合を助長します。
がんばらなくていいじゃないですか。歯を見せて笑い飛ばしてください。



歯科 小児歯科 口腔外科 矯正歯科



いちご歯科クリニック

院長 廣田和好

〒986-0805 石巻市大橋3丁目2-4 TEL 0225-92-8215

■電話受付 平日/9:00~12:30, 14:00~18:30
 (月・火・木・金)
 9:00~12:30 (水・土)

ホームページアドレス <http://www.ichigo-dc.jp>

