

歯の保ち方④ (歯槽のうろう・顎関節症編)

歯周病(歯槽のうろう)予防のためには、歯みがきを丁寧にすることと、かむ力を和らげることが大切です。

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。まず、自分の歯が何本あるのか、気づきましょう。歯磨きを丁寧に1本あたり1分すると30分ほどかかります。毎日の生活の中で、その時間をどのように組み込むか、一人ひとりが工夫して歯を保つようにしましょう。そのようなことをせずに、「歯医者は嫌いだ」だの「痛いのは嫌だ」だのすっぺったのこっぺったのかっぺったのは、治療以前の問題です。

ヒトのかむ力は50kgくらいと言われていますが、むし歯ではないのに、歯に力がかかりすぎて「かむと歯が痛む」とお悩みの方が多いです。そのようなことが続くと歯槽のうろうを患います。歯磨きは練習して上手になってもらえばいいのですが、「かむ力がかりすぎないように」というような否定の暗示は、かえて痛みを助長する可能性があります。

「特に朝起きた時に痛みが……」という方は、無意識のうちに眠っている間に歯ぎしり食いしばりがひどいのかもしれません。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。安静時空隙といって、普通に唇を閉じているときには、上と下の歯の間に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ェツとなったり、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ます。「夜寝る前に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……」ということもありますから、ナイトガードを作ればよいというわけではありません。

24時間のうちに上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10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、ずっと上と下の歯が接していたら、朝起きて口を開こうとしたときに開かなくなっているのも不思議ではないでしょう。かむ力がかからなくても上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。日中でも、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「上と下の歯を離す」と貼り紙をして意識するといいかもしれません。頬杖も顎関節症を助長します。下顎は、宙ぶらりんがいいのです。

顎関節症の予防は、上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ると、歯槽のうろうや顎関節症で苦しみます。

困難を楽しんで、明るい貧乏を目指すように、歯を見せて笑い飛ばしましょう。



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>

