

体の不調や歯周病をまねく「食いしばり」

そもそも動物にとって、歯などの咀嚼器は、本能・情動行動を起こすための道具で、摂食や攻撃行動の武器として使われていたものです。最近の研究では、高次脳機能を有するヒトの場合、上下の歯をかみしめる、またはこすり合わせるという行動によって、攻撃性を抑制し、ストレス解消につながっていると考えられています。「歯ぎしり」や「食いしばり」をすることで、ストレスによる胃潰瘍、免疫力の低下などを防ぎ、生体を守っているというわけです。

ただし強過ぎる「歯ぎしり」「食いしばり」は、歯が磨耗したり割れたり、歯周病を進行させたり、頭痛、肩こりといったトラブルを引き起こします。

一般に上下の歯は、食べものをかみ砕いたり、飲み込んだりするときのみ接触するもの。それ以外のときは、前歯（中切歯部）に平均2～3ミリの隙間があるのが正常です。この隙間を専門的には「安静空隙」と呼び、あごの関節をはじめ、顔面や首の筋肉、軟組織の緊張がなく、ほどよく均衡が保たれています。本来、会話や食事以外、一日のほとんどは安静空隙の状態であるべきなのですが、安静空隙を壊すのが「食いしばり癖」です。

とくに現代は「ストレス社会」といわれるように、社会構造や人間関係が複雑化し、いつも「食いしばって頑張る」ことになるため、知らぬ間に昼夜を問わず、強い「食いしばり癖」を行ってしまうのではないのでしょうか。

「食いしばり癖」があると、安静空隙がなくなり、咀嚼筋やその他の筋肉が常に緊張して、筋疲労が続きます。その結果、あごの関節の症状を引き起こしたり、頭痛や肩こりなどの不快症状をまねいたり、強く食いしばっている歯の周囲組織を破壊して歯周病を進行させてしまいます。

最近では「食いしばり癖」を持つ人が増えていますが、本人は無意識に行っているので、指摘してもピンとこない場合が多くみられます。「食いしばり癖」に気づくとともに、次のような習慣を身につけましょう。

①深呼吸をして肩の力を抜く。②顔の力を抜き、上下の歯をかみ合せないようにしてから仕事に向かう。

習慣づけるために、腕時計を見たら①～②を行うといったように、自分なりのルールをつくるとよいと思います。

完全に無意識になる睡眠時の「食いしばり癖」をなおすためには、ベッドに入ったら「あごや全身がだんだんリラックスする」と自己暗示をかけるのも手。歯科医院で睡眠時に口に装着するマウスピースを作製してもらうという方法もあります。

小山悠子略歴

1977 年(昭和 52 年) 日本大学歯学部卒業

医療法人社団明徳会福岡歯科勤務

2011 年(平成 23 年) 医療法人社団明悠会サンデンタルクリニックを設立。
理事長就任。

統合医療の新しい考えをもとに、痛くない怖くない東洋医学的療法を取り入れた歯科治療と、女性ならではのこまやかな心配りが、患者さんに喜ばれている政財界、芸能界、文化人の有名患者さんも多い。

医学博士

日本歯科東洋医学会常任理事・認定医・専門医

日本統合医療学会代議員・指導医

愛知学院大学歯学部講師

東京商工会議所女性会理事