

リラックサスの機会設けて



【問い】「食いしばり」が強いと歯科医院で言われ、寝るときのマウスピースを作りました。家族から歯ぎしりをしているなどと言われたことはないのですが。(長崎市、38歳男性)

【答】歯ぎしりや食いしばりと聞くと、寝ているときにギリギリと音を立て、力強くかみしめる様子を思い浮かべる人が多いと思います。しかし食いしばりは、起きているときにも無意識に行われています。特に上下の歯を接触させる癖が最近注目されています。専門的には「歯列接触癖」(TCH)と呼ばれています。通常、食事や会話をしているときには、上下の歯は接触していません。歯と歯の間には2〜3ミリの隙間があります。食事や会話で上下の歯が接触している時間の合計は1日わずか17分程度といわれています。

上下の歯の接触時間が長くなると、口周りの筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増えます。これは顎の疲労感、歯の違和感といった起床時症状や顎関節症など、さまざまな不定愁訴に関わっている可能性があります。TCHが起りやすいのは▽緊張しているとき(精神的ストレスなど)▽集中しているとき(デスクワーク、パソコン、携帯電話、テレビ、ゲーム、家事、車の運転など)▽長時間うつむいているとき(勉強、読書、編み物)などの場面です。改善のためには自分で意識して習慣化することです。家や職場の目につきやすい場所に「歯を離す」「力を抜く」などとメモを貼り、気付いたときに少しリラックスするように脱力します。それを繰り返すうちに、上下の歯が接触すると気付くようになります。最終的には歯が接触すると、条件反射で無意識に離れるようになっていきます。ご自身の生活を振り返ってTCHが疑われる場合は、かかりつけの歯科医院で相談することをお勧めします。

食いしばり

回答者 築城 宏太郎
長崎市榊島町
つきき歯科クリニック院長



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒88521-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。