

悪いと異常の原因に



【問い】 いつもではないのですが、かみ合わせが若い頃と違って、しっくりいかないように思えます。何か問題があるのでしょうか？

（大村市、68歳女性）

かみ合わせ

回答者

蒲生 亮平
大村市富原2丁目
かもつ歯科医院長



【答え】 一般的にかみ合わせが悪いといえ、八重歯や前歯の凹凸、受け口や出っ歯のことだと思われるようです。しかし、見た目は問題がない場合でも、かみ合わせに大きな問題があることがあります。では、「正しいかみ合わせ」とは、どういったものでしょうか。

基本的には①上下の歯を無意識にかみしめたとき、全ての歯が接触している②上の歯が、下の歯より外側に位置する③上下の歯同士は1本対2本でかんでいる④前歯で食物をかみ切ろうとしたときに、奥歯同士が接触しない⑤上下の6歳臼歯（最初に生える一番奥の永久歯）の関係が正しい一などです。

例えば、奥歯が歯ぎしりで

強く当たると、歯に見えないひびが入ることがあります。ひびの部位に汚れが付くと歯磨きを頑張っても汚れが取れず、むし歯や歯周病が進行してしまふことがあります。同じように磨いていて、他の歯はむし歯にならないのに1本だけ大きなむし歯になる場合も、かみ合わせの問題をほらんでいる可能性があります。

また、一本だけ強い力を受ける歯は骨折のリスクが上がります。骨折が歯の根まで及ぶ場合は抜歯になることもありますので、注意が必要です。口腔内の疾患の予防には、歯磨きや定期検診で、むし歯や歯周病を引き起こす細菌の量を減らすのが重要ですが、それだけでなく、かむ力（咬合力）をコントロールすることも大切です。特に夜間に歯ぎしりなどしている人には、ナイトガード（夜間に装着するマウスピース）の使用をお勧めすることもあります。ぜひ、かかりつけの歯科医院で相談してください。

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。県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、〒852-8601、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。県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。