

おうちの
相談室

【問】最近、肩凝りがひどくなっています。歯ぎしりや食いしばりと関係ありますか？（長崎市、50歳男性）

【答】歯ぎしりや食いしばりの癖があったり、歯が抜けたままの状態であったりすると、かみ合わせのバランスが悪くなり、肩凝りの悪化や、口を開ける時に顎が痛くなるといった症状が出ます。歯ぎしりや食いしばりは自分自身ではしていませんつもりでも、気付かないうちに癖になっていたり、夜間寝ている時に無意識にしていたりするものです。食いしばる癖のことを「クレンチング症候群」といい、肩凝りや知覚過敏、歯のぐらつき、歯の摩耗、亀裂、破折、顎関節症などの原因となります。普段の食事では50〜60キロ程度の力が歯にかかっているといわれています。例えばフランスパンを食べる時は30キロ、おせんべいなどは50キロ

歯ぎしり、肩凝りと関係？

顎の関節や筋肉にダメージ

程度です。しかし、歯ぎしりや食いしばりの時は80キロ程度の力がかかった状態が長時間続き、歯や顎関節、かむ時に使う筋肉に大きなダメージがかかります。

クレンチング症候群の特徴として▽上下の歯がすり減って平らになっている▽舌の縁に歯型がついて波のようになっている▽歯と歯茎の境目に削られたような傷がある▽顎の関節やエラのあたりを押すと筋肉に痛みがあるーなどが挙げられます。

予防策として▽首周りの筋肉や肩の凝りなどをほぐしリラクセスする▽上と下の歯が触れていると感じた時は極力、かんだ歯を緩める▽高い枕は避ける▽寝る時はあおむけに寝る▽左右均等にかむ▽梅干しの種やビーフジャーキーなどの極端に硬いものを習慣的に食べないーなどがあります。

かかりつけの歯科医院で歯が抜けたままの所を治したり、歯を保護するためのマウスピースを作ってもらったりすることも良い方法です。気になる方は一度、お近くの歯科医院を受診してください。

回答者
いっぺい
みつ 光瀬



クローバー歯科院長
(長崎市新戸町)

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「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。