

無意識の噛みしめ、食いしばりに気づいて 大切な歯を守りましょう

美都デンタルクリニック
早坂 美都

「食いしばっていませんか？」

もしかしたら、歯科医院で聞かれたことがあるかもしれません。聞きなれない言葉ですが、今、歯科界では上下歯列接触癖じょうげしれつせつしよくへきの問題がとても多いのです。

上下歯列接触癖 (TCH) とは睡眠時の歯ぎしりとは異なり、日中何かに集中しているときや緊張しているときに、無意識に上下の歯を軽く接触させる癖のことをいいます。かみしめ癖、くいしばり癖ともいわれます。

電車に乗っているとき、席に座っている方たちを見ると、ほとんど全員といっているくらいスマートフォンの画面を見ています。そして、その顔貌は明らかに食いしばっているのです。こうきん咬筋が収縮して緊張しています。おそらく、本人は噛んでいるという自覚はないでしょう。また、家でもスマートフォンを絶えず見ている方も多いと思いますが、首を曲げて画面を見ているときは無意識に上下の歯を接触させている方がほとんどでしょう。料理しているときなど、たとえば包丁を使う行為も、無意識の噛み

こみに繋がっている場合が多いです。

このような上下の歯を無意識に軽く接触させる不良習癖として、東京医科歯科大学歯学部付属病院顎関節治療外来で多く見られたため、木野孔司 (きのこうじ) 教授によって提唱されました。

リラックス状態の安静時には、上下の歯は触れ合わずに2ミリ前後離れているのが正常です。これを安静空隙あんせいくうげきといえます。発音するとき、食事をするとき (咀嚼そじよく)、飲み込むとき (嚥下えんげ) だけ、歯が触れ合うのです。唇を閉じて口腔内では歯を離し、舌は上顎じょうがくに軽く触れているのが普通の状態です。

一日24時間のうち歯と歯が接触している時間は、トータルでどのくらいだと思いますか？患者さんにお聞きすると、2～3時間くらい？と答える方が多いのですが、実は15～20分なのです。そうなってくると、スマートフォンやパソコンを見ながら、もしくは台所で包丁を使っているときに無意識に噛みこんでいると、あっという間に1日のトータル時間を超えて、余計に歯と顎に負担をかけているということになります。

TCHの見分け方

患者さんに説明するときには、鏡を持ってもらい、ご自身の口の中を見てもらいます。

1) 頬の内側に圧痕がある

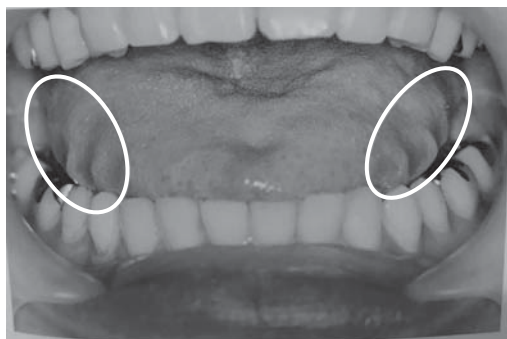
噛むことによって、頬粘膜が歯の側面に密着して、その状態が長く続くことで頬に圧痕が残ります。



引用元『TCHのコントロールで治す顎関節症』
木野孔司・編著 医歯薬出版

2) 舌の辺縁がぎざぎざな形をしている

TCHによって、歯列に舌を押し付けられる状態が続くと、歯の形が舌の辺縁についてしまいます。舌というのは、大きな筋肉



引用元『TCHのコントロールで治す顎関節症』
木野孔司・編著 医歯薬出版

と考えてもらえば、舌の下にある舌骨と肩の肩甲骨は、肩甲骨筋でつながっていますので、肩こりが起こりやすくなります。

TCHが引き起こす症状

それでは、TCHはなぜ良くないのでしょうか。TCHが引き起こす症状を挙げていきます。

1) 神経の圧迫や血流障害を引き起こす

上下の歯を軽く接触させるだけでも、歯根と周りの歯根膜に、圧迫による血流障害が出てしまいます。歯根の先端には小さな孔が開いていて、顎の骨から神経と血管が入り込んでいるので、常に力が加わってしまうと神経と血管が圧迫されます。

2) 知覚過敏を起こしやすくなる

神経の圧迫と血流障害があると、咬合痛^{こうごう}が出たり、歯が動揺したりします。また、歯の表面のエナメル質が割れたり剥がれてきます。すると、中の象牙質が露出してしまい知覚過敏を引き起こします。

3) 歯周病の進行が早くなる

歯周病は、歯周病菌への感染が原因で引き起こされる疾患です。歯を支えている歯槽骨^{しそうこつ}が破壊されることにより、歯がぐらぐらしてきます。常に顎関節に力が加わっていると、歯槽骨の破壊のスピードが早まります。

4) 歯のつめものやかぶせものが取れやすくなる

歯に負荷がかかっていると、歯のつめものやかぶせものが取れやすくなります。金属のかぶせものが割れたり、ひどいときはインプラントが折れたりします。

5) 顎関節が痛くなってくる

噛みしめによって、顎関節に大きな力がかかるので、顎関節が痛くなってきます。

TCHを自覚してご自身で癖を直すだけでも、顎関節の症状が軽くなることが多いです。

6) 頭痛・肩こりが起きやすい

常に噛んでいると咬筋が緊張し、首、肩、側頭部、こめかみ、鎖骨ともつながっていますので、頭痛、肩や首のこりといった症状が出ます。

7) 歯並びが悪くなる

歯は、弱い力でも持続的であれば動いてしまいます。歯並びを治す矯正治療は、持続的に力をかけることによって、歯を動かしています。噛みしめ癖による力では、バランスが悪くなり、結果として歯並びが悪くなります。

8) エラが張ってくる

長時間歯を接触させた状態を続けるということは、咬筋の筋トレを行っていることと同じです。咬筋が発達してくると、エラが張った顔貌となってきます。

9) 顎の骨が隆起してくる

持続的な力がかかると、顎の骨が隆起してくることがあります。上顎の真ん中や、下顎の内側の歯槽骨がふくれたような形に

上下歯列接触癖 (TCH) を改善するトレーニング

1 TCHを実感する

鏡をもって自分の口の中を見してみる。



- ❗ 頬の内側に圧痕がある
- ❗ 舌の辺縁がギザギザしている

2 意識的に癖を治すトレーニング

「歯をはなす」と書いた付箋やメモを目につくところに貼り、メモが目に入ったときには顎の力を抜く。

力を抜くコツ	
<p>① 鼻から大きく息を吸い込み肩をぎゅっと上にあげる。</p>	<p>② 口を開けて息を吐き出し肩をストンと落とす。そのとき「あ」と声を出すとよい。</p>

3 歯の接触到気づけるようになる

2カ月ほど続けていると、歯の接触到気づき条件反射で脱力行動をとることができるようになる。次第に離れた状態の方が楽だとわかり、自然に歯が離れていく。

なってしまいます。これを外骨症といいます。

歯列接触癖の原因と対策

TCHの原因としては、ストレスが多いといわれています。ストレスのない生活というのは不可能だと思いますが、できるだけリラックスすることが大切でしょう。

ストレス以外では、逆流性食道炎もあげられます。唾液を飲み込もうとして無意識に噛みしめしてしまうことが多いからと考えられます。

TCHの対策方法

一番は、自分自身が気づき、意識的に癖を直していくというのが大切です。

よく患者さんにおすすめするのは、「歯をはなす」と書いた付箋やメモを、パソコン、テレビ、部屋の電気のスイッチ、電子レンジや炊飯器などなど、目につく場所に貼り、目に入ったときに顎の力を抜き歯が離れているのを確かめる方法です。これも、しばらくたつと付箋が景色のようになって慣れてしまうので、時々場所をかえることも必要です。

常に意識すると、かえってストレスがた



まってしまうので、気が付いたときだけで歯がかみ合っていないのが確かめるのが良いと思います。

徐々に「歯を離す」習慣が身につくことが大切で、特にスマートフォンを見ているときの姿勢は（うつむいて下を見続けるスマホ姿勢ともいわれます）気を付けた方が良いです。

マウスピースも有効とは言われますが、歯の摩耗を多少なりとも守ることはできても、顎関節や咬筋を守ることはできません。やはり、本人が自覚して日中の歯接触癖を直していくのが、根本的原因解決になるようです。

（はやさか・みと＝世田谷区）