

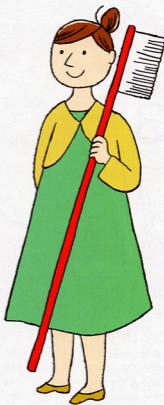
ほうっておくと怖い “歯と顎”の痛み

歯を失う原因は虫歯や歯周病だけではありません。ときには歯が折れてしまうことも。
食事を楽しみ、健康を保つために、歯と歯を支える顎をケアしましょう

木下綾乃イラスト
佐藤ゆかり構成

口内の
悩みを
抱えて
いませんか？

- 朝、起きたときに口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯と歯の間によく食べ物がはさまる
- 歯ぐきを指で押すとぶよぶよしたり、血が出る
- 強く噛むと歯や顎が痛い
- 噛みしめや歯ぎしりのクセがある
- 頬や顎がだるい
- 口を大きく開けようとすると顎が痛い



当てはまるものがあれば、
口腔トラブルを抱えている可能性があります

トラブルのもととは 細菌と噛みしめです

歯

を失う三大原因は歯周病、虫歯、破折(歯が折れたり、割れたりすること)です。「歯の喪失は口の中だけの問題ではありません。認知症や全身疾患の原因になります」と、PCP丸の内デンタルクリニックの長谷川浩之理事長は警告します。

「咀嚼には脳を活性化する働きもあり、高齢者が歯のトラブルであり噛めなくなると、何でも噛める人に比べて認知症になりやすいという調査結果もあるのです(長谷川先生、以下同)

さ

らに、食べ物を噛み砕けなくなると、胃腸に負担がかかります。免疫器官でもある腸の働きが弱れば、免疫力は低下。よく噛まないで満腹感が得られないので、食べ過ぎも増えるでしょう。

歯は健康の源。加齢とともに増える歯周病と破折に注意して、健康な歯を守りたいものです。

「歯周病とは、歯周病菌が放出する毒素で歯肉や歯を支える歯槽骨などに炎症が起る病気です。ただし、細菌だけによる歯周病は全体の10〜15%で、実はさまざまな要因が重なり合って悪化します。その一つが生活習慣病。糖尿病などで免疫力が低下すれば細菌に対抗する力が衰えますし、動脈硬化で血流が悪くなると栄養が届かず、歯周組織がのろくなります。また、噛み合わせのずれや噛みしめのクセも一因。特定の歯に負担がかかると、その歯や歯槽骨が弱くなり、細菌の影響を受けやすくなるのです」

【歯を失う原因】

3位



歯が折れる(破折)

上下の歯の接触や噛みしめのクセ、歯の摩耗や姿勢の悪さなどによる噛み合わせのずれで、特定の奥歯に負担がかかって折れる。治療で神経を抜いた歯は血液が循環していないため酸素や栄養が届かずにろくろく、折れやすい

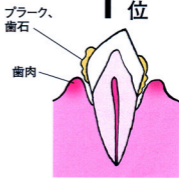
2位



虫歯

口内に常在している虫歯菌が飲食物の糖分を摂取・分解して酸を放出。歯のエナメル質を溶かし、虫歯菌が入り込んで象牙質までう蝕(=虫歯)させる。詰め物やかぶせ物をした歯、歯肉が下がって露出した歯の根は要注意

1位



歯周病

歯と歯肉の境目にある歯周ポケットに、歯周病菌などの塊であるプラークや、プラークが石灰化した歯石がたまり、炎症が起こる。歯肉の炎症から始まり、進行すると歯を支える歯根膜や歯槽骨まで破壊されて歯が抜け落ちることも

特定の歯に負担をかけることは、破折の原因にもなります。「歯が折れる」など、ふだんはあまり想像できなくても、それほど珍しいことではありません。40代から、歯が折れる人も増えていきます。

「本来、上下の歯が触れるのは咀嚼や会話のときだけ。ところが口を閉じると同時に歯を噛み合わせしてしまう人が意外といます。ましてや、噛み合わせのずれや噛みしめで特定の歯に負荷をかけ続けられれば、耐えられる限界を超えて折れてしまうのです」

い つも歯を噛みしめていると、顎が緊張し、顎関節症の原因に。顎の緊張は全身に伝わり、頭痛、肩こり、腰痛にもつながってしまいます。

歯を守る第一の方法は、口内の細菌を減らすこと。「食事のときはよく噛んで、唾液の分泌を促しましょう。唾液には口内を洗浄し、殺菌する作用もあるため、唾液が増えれば、菌が繁殖しにくくなります。そして、ブラッシングで食べカスや菌の塊を除去する。ただし、歯周ポケットの奥にたまった汚れまでは取り除けません。定期的に歯科医院でクリーニングを受けることをおすすめします。同時に生活習慣病を予防し、免疫力の低下と噛みしめの原因になるストレスは、上手に解消しましょう」

そ して、歯の接触や噛みしめを予防するには、「食べ物をよく噛むことは大事ですが、食事

以外では歯を噛み合わせたり、特定の歯に負担をかけたたりしてはいけません。無意識で行っている噛みしめを自覚し、気づいたときは顎の力を抜いて上下の歯を離します。睡眠中の噛みしめや歯ぎしりの防止には、歯科医院でマウスピースを作るのも効果的です」

理想的な噛み合わせのために

- ・下の顎を左右に少しずらしたとき、犬歯だけが触れるくらいがベスト。
- ・食事以外で口を閉じているときは奥歯が触れ合わないのが理想
- ・噛んだときに、特定の歯を噛みしめない
- ・ふだんから顎や頬の筋肉が緊張しないように
- ・猫背や足を組むクセを改める
(噛み合わせがずれるきっかけをつくらない)



長谷川浩之

はせがわ ひろゆき 鶴見大学歯学部卒業。「医療法人社団 浩明会」「丸の内永楽ビル 歯科クリニック」「PCP丸の内デンタルクリニック」理事長、35インプラント認定インストラクター、日本顎咬合学会認定医、ドライマウス研究会認定医、歯科心身医療協会認定医など

口内の 細菌対策

食事を見直し、

唾液の 分泌を促す

軟らかいものばかり食べていると、嚙む回数が減り、唾液が十分分泌されません。

「繊維質を多く含んだ、適度に硬いものを食べるといいですね。食べ物を口に入れたら30回嚙むのを基本に」(長谷川先生、以下同)



2粒で牛乳200mL分のカルシウムが摂れる。カルシウムと相性のよいビタミンDもプラスしたチュアブルタイプのサプリメント。ヨーグルト風味でおいしい。ローラカルシウム+D 75日分 ¥980 / 明治 ☎0120-858-660



骨密度を高める働きがあるMBP®を配合。骨の健康が気になる人に適した飲料。フルーベリー風味で飲みやすい。特定保健用食品。毎日骨ケアMBP® 50mL×10本×3箱 ¥4,959 / 雪印メグミルク ☎0120-301-369



生活習慣病を 予防する

バランスのよい食事と適度な運動で生活習慣病を予防することが大切。

「骨粗しょう症は骨だけでなく、歯も弱くします。歯と歯槽骨を強くするために、カルシウムなども積極的に摂りたいものです」

食事の 30分後の 歯磨きを習慣に

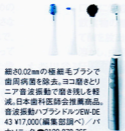


食後は口内が酸性に傾き、エナメル質が溶けやすくなります。

「唾液が酸を中和した食事の30分後に歯を磨くのがおすすめです。また、歯肉を傷つけない柔らかめの歯ブラシを選んで。電動歯ブラシは歯ぐきを傷つけない音波タイプを。歯間の汚れはデンタルフロスなどで取りましょう」



より合わせた細い繊維で歯間部への挿入がスムーズ。唾液などの水分で繊維が膨らんで歯の隙間を埋め、効果的にプラークを除去する。フロスの長さは40m。ガム・デンタルフロス [フックス] ¥600 / サンスター ☎0120-008241



細さ0.02mmの極細毛ブラシで歯周病菌を除去。ヨコ磨きと縦磨き音波振動で磨き残しを軽減。日本歯科医師会推薦商品。音波振動ハブラシドル/EW-DE 43 ¥17,000 (編集部調べ) / パナソニック ☎0120-678-365

30秒ですべての歯間を洗浄。エアーフロスの併用で、手磨きと比べて約5倍の歯垢を除去。約2週間ですぐの健康を促進。虫歯予防も助ける。ソニックアー エアーフロスHX8220/02 ¥16,800 (編集部調べ) / フィリップス ☎0570-07-6666



弾力のある極細毛束が歯と歯ぐきの間に深く届いて細菌の塊を除去。歯磨き剤の薬用成分を行き渡らせる。優しい磨き心地で歯ぐきを気持ちよくマッサージ。ディープクリーン 歯ぐきケアハブラシ ¥330 (編集部調べ) / 花王 ☎0120-165-696



食いしばり 予防法

噛みしめていない 状態を知る

噛みしめを止めるには、噛んでいない状態を知ることが第一歩。
「1〜2秒強く歯を噛みしめてから顎の力を抜くと、自然に上下の歯が離れます。顎も歯も本来の位置に戻り、顎と頬の筋肉がリラククス。口を閉じたとき、いつもこの状態になればOKです」
口を開けてからリラククスする方法もあります。



息を吸いながら口をできるだけ大きく開け、吐きながら顎の力を抜いて口を閉じる



就寝前に 体と心をゆるめて

寝る前に脱力して、上下の歯が触れていないことを確かめましょう。低めの枕を首の付け根近くに当てると顎が少し上を向き、睡眠中も歯が触れにくくなります。
「歯を合わせない」と自分に言い聞かせることも大事。リラククスすることと自己暗示で睡眠中の噛みしめの多くは改善します」

ほったマツサージ

頬と顎の筋肉が緊張していると、歯を噛みしめてしまいがち。
「肩を上下に動かして顎と頬の筋肉をゆるめ、上下の歯を離します。そして指先で頬と顎をもみほぐしましょう」



両頬に両手の指を出て、指をグルグル回しながら頬の筋肉をもみほぐす



就寝前、リラククスにおすすめのラベンダー精油を枕元やアロマディフューザーに垂らして。もっともラベンダーらしいフローラルな香り。有機ラベンダー（真正ラベンダー） フランス産 3mL ¥1,000、10mL ¥2,500 / 生活の木 ☎0120-175082



特殊な立体形状で首にやさしくフィットする枕。首と後頭部をバランスよく支え、肩口も冷えにくい。コラーゲン加工のハイパーシルタイプで、裏面は柔らかなシルティンゴネット。もっと調楽寝（中〜低） ¥5,000 / 東京西川 ☎03-3664-3964