



か そんなに噛んじゃ ダメですよ！



庄原市歯科医師会 理事

たかはし しんじ
高橋 真治

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

「よく噛んで食べることを、強く噛むこと」と勘違いされている方が多数いらっしゃいます。また、歯ぎしりをする方や、ふと気付くと、くいしばっている方、くいしばる程の力ではないですが、上下の歯が接している方がおられます。今月は噛む力の弊害について最近のトピックスを交えてお話しします。

「よく噛んで食べる」とは

強く噛んで食べる方は一般に噛む回数が少ないので、消化を助ける唾液の分泌が少なく胃腸の負担が増します。また、強過ぎる噛む力は当然のことながら歯や歯周組織を痛めます。「よく噛んで食べる」とは適正な力で何度も噛み、唾液の分泌を促し、細かくなった食物と混ぜ合わせ、食塊を胃に送り込むことです。決して強く噛むことではありません。

くいしばり、歯ぎしり、TCH（上下の歯が接触している）『癖』

力仕事やスポーツをする時、あるいは緊張時、人はくいしばります。実はこのくいしばりの力は、強く噛んで食べる以上に歯や歯周組織に悪影響を及ぼします。食事中は食物がクッションの役目をはたし、歯に伝わる力を和らげてくれます。

しかし、噛みしめている時は、力が直接歯と歯周組織に伝わり、より強く悪影響を及ぼすのです。歯ぎしりは、就寝時に自重なく行われるため、より大きな影響を及ぼします。また、最近注目されているのがTCH（Tooth Contacting Habit）と呼ばれる、「不必要な上下の歯の接触の癖」です。本来、安静時上下の歯は接触していません。弱い力でも長時間上下の歯が接触すると、歯や歯周組織に悪影響を及ぼします。筋肉の緊張も持続し、あごの痛み、肩

— 噛む力が原因と疑われる症状 —

歯の根元が楔（くさび）状にえぐれている（楔状欠損）※写真1
歯が欠ける・割れる
歯磨きしているのに根元にう蝕（虫歯）ができる
歯がすり減る・短くなる（嚙耗症）※写真2□
う蝕や歯周病でもないのに歯がしみる（知覚過敏症）
充填物や冠が何度も脱落する※写真2○
義歯が何度も壊れる
あごの関節が痛い、あごが開きにくい、音がする（顎関節症）
歯がぐらつく（歯周病の悪化）
骨隆起の発達（外骨症）※写真2◇
頬粘膜に付く白いすじ（嚙合線）
舌縁部の歯形の圧痕
肩がこる など

写真1

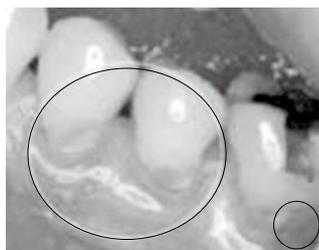
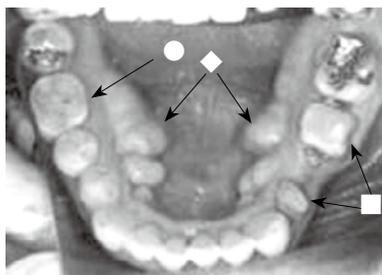


写真2



こりも引き起こすと言われていています。

「かかりつけ歯科医」を持つ

今までのお話で思い当たることのある方はいらっしゃいませんか？口腔の健康維持のためには、歯磨きによるう蝕（虫歯）と歯周病の予防のみならず、噛む力のコントロールが不可欠です。何でも相談できる「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に受診されることをお勧めします。



はっぼくん
（広島県歯科医師会オリジナルイメージキャラクター）