

先日、噛みあわせが身体に及ぼす影響に関して、私のクリニックにTV取材があった。

出演は短いものだったが、翌朝から顎や噛みあわせのトラブルを抱えた患者さんからの数多くの問い合わせや予約があり、2週間以上たった今でもその問い合わせは一向に減る気配はない。

改めて現代は噛みあわせで悩んでいる方が多く、噛みあわせやお口の中の健康の大切さを認識させられることとなった。

さて、前号で予告していた通り、今月号より「食と歯の健康で病気が知らず！」という視点で、私たちのカラダの健康をガツシリと支える「歯の健康」の大切さを、事例を交え、ご紹介していきたいと思う。

これまで当コラムでは、個別の歯



の病気や、口腔内の具合の悪さなどにスポットを当て、お示ししてきました。いわば「結果」の部分への対処法をご紹介してきたわけだが、今月号からは、結果以上に「原因」や、中長期的な悪影響など、人生という視点も交えて、より広く、深く、お話をしていきたいと考えている。

歯の健康の維持が、カラダの健康の維持、促進に密接なかわりがあることを強く認識していただきたい、という歯科医としての筆者の思いを受けとめていただければ幸いです。

**顎関節症**  
**ドライマウス**  
**舌痛症**

ストレスは  
見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

長栄歯科クリニック  
亀井 英志  
Kamei Hideshi

気がつくとも「歯を食いしばっている、…。心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては『噛みしめ』が原因だった』をお読みいただきたい。『未病』の原因をまとめた良書です。

## 食と歯の健康で病気が知らず！噛みあわせが病を生む

だ。そして、健康寿命を、健康的な老いを心がけていただきたい。

私の短いテレビ出演では、寝たきりで、歯を失ってしまい、満足に食事のできなくなってしまう男性高齢者が、いわゆるインプラント治療や噛みあわせの治療で、適切に噛む力を取り戻したことを契機に、日常生活を送る上で支障がないレベルに立って歩けるようになったという事例が紹介されていた。

生きることは、食べること。ニンゲンも、野生動物も、食べられなくなれば、個体としての生命活力は大きく損なわれることになる。

そして、ニンゲンの場合は単に生きるということではなく、健康に生きる。ことが何より大事だ。

歯を失うということは、健康に生きる上で、いわば負のスパイラルが生じることを意味する。逆に、治療で噛む力を取り戻せば、生きる上で、プラスのスパイラルに転じることができるとだ。

この数年間顎や噛みあわせ、虫歯以外の口の中のトラブルを抱える患者さんが増えている。

また、これらのトラブルを抱えている患者さんの多くは同時に歯科以外の複数の診療科（主に心療内科・整形外科・脳神経外科など）に通院しており、顎やお口のトラブルと身体各部位の健康が関係しているということもお伝えしてきた。

噛みあわせの不具合は、遺伝的な要因で顎の成長と歯の大きさ等の不調和が起こること、そして後天的に、食事などの生活習慣から顎が正常に成長できないで不調和が起こることに大別される。我々現代人は、後者「食生活の変化」が原因で顎が正常に成長せず噛みあわせの不調となることがほとんどだ。

噛みあわせについて、日常的に意識される方は、それほど多くはない。だが、噛みあわせが原因で、慢性的な疾患に苦しまれたという方を筆者は、何千人と治療してきた。

噛みあわせの不具合。口腔の不健康が、カラダの不健康につながる一例として、次号でも取り上げる。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒業。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

