

当コラムの新テーマ「食と歯の健康で病気知らず」。

第3回目は、噛まない食生活もたらず、噛み合せの悪さとその予防、治療法について少しお話を進めたい。

前号でも小学生の歯科検診のお話をさせていただいたが、良く噛まなくても食べられる食生活の悪影響で、小学生にも、噛み合せ不良と、顎の十分な成長が阻害され、唾液の分泌が足りず歯周病が増えていることをお示しした。

親御さんは、乳歯から永久歯の生え変わりに、気を使われる一方、その大切な歯を支えるアゴの発達にまで心配りされる方はほとんどいない。現代人、特に20代以下の児童、若者の多くは、アゴが細い。これは、日本人だけに限った話ではなく、世界的に柔らかな食べ物



普及し、幼児の頃から、良く噛まない食生活を続けた結果、アゴの成長が十分に進んでいないことが一因である。

アゴの成長が十分に進まないと、噛み合せの悪さが生じ、唾液腺の発達も不十分で、必要な唾液の分泌も阻害される。

だ液には、児童や若者のカラダの成長や健康にも必要な成分が数多く含まれており、その分泌が不十分だと、健康にも様々な支障が出る可能性がある。

顎関節症
ドライマウス
長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは
見える！
舌痛症

すべては「噛みしめ」が原因だった

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、病気知らず！その③ 噛み合わせの改善

歯磨きは良くできてきているのに、歯肉が腫れ気味であったり、口臭が気になるというお子さんをお持ちの方は、一度、歯科での検診をお奨めしたい。

「噛み合わせ不良」は、子どもの話だけではない。

お子さんだけでなく、親御さん世代（30～40代）の皆さんの中にも、この「噛み合せ不良」によるカラダの不調や、トラブルを抱えている方は少なくないのだ。

大人になってから、噛み合せの悪さは、歯のトラブルに留まらず、全身症状となって、患者を長期間にわたって悩ませる。

代表的な症例が、顎関節症、頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、睡眠障害、精神障害だ。

特に、心当たりがないのに、長く、前記のような不調を抱え、病院で検査をしても「異常なし」と言われる方。一度歯科を訪ね、噛み合せを診察してもらおうと良いだろう。当クリニックにも、月に数十名の方が、噛み合せ治療を受け、体調を回復されている。

「噛み合せの悪さ」から、体調不良や、深刻な病気を抱えるに至ってしまった方の多くは、知らず知らずの内に、病気の「負のスパイラル」に陥ってしまっている方が少なくない。

噛み合せが悪いところに、仕事などでストレス状態が長く続き、睡眠中に過度な食い縛りで、歯やアゴに大きな負荷を掛け、頭痛や、肩こりを重症化させる、などは、ほんの一例。さらに深刻になると、自律神経失調、深刻な睡眠障害、精神疾患まで症状を深刻にしてしまう、悪循環というケースも当クリニックでは診察してきた。

こうなると、単に噛み合せを改善するだけでは、体調の回復は進まなくなってしまう。

お口のトラブルに端を発する体調不良は、改善しにくく厄介なものに。次号では、噛み合せに関しての最新治療法や、その実例なども合わせて、噛み合せ治療の必要性を、詳しく皆さんにお示しする予定です。

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。

