

当コラムの新テーマ「食と歯の健康で、病気知らず！」。

第四回は、先月号で触れた子ども「噛み合わせ」不良の実態を踏まえ、その原因を掘り下げる。

加えて、歯科の視点で、生涯に渡って生活の質を左右する「噛み合わせ」の大切さを、お話したい。

歯並びは一生変わらないと思われがちだが、実は経年的に少しずつ変化している。

少しずつ移動しているから自分では気づかないだけだ。

噛みあわせには一定のルールがある。ルールを外れると意外なほど歯に負担が起こり歯の移動が始まる。歯の移動の大きな原因は虫歯と歯周病だ。

虫歯で歯を抜歯することになり、歯周病で歯が緩んで移動し傾い



てきたり、さらに抜け落ちて欠損すると、かみ合わせというのはかなりずれてくる。

歯周病で歯の移動が進んで重なってくると（いわゆる乱杭歯）、よく清掃できなくなり、さらに歯周病が進行する。これが悪循環になり最終的に歯が抜け落ちて入れ歯が必要となる。

前回のコラムで近年、若年者の顎の成長が悪く歯列不正が大変増えているとお話しした。

噛み合わせ不良で、体調不良を訴

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！④噛み合わせが健康を左右

える患者さんが増えていることも併せてお話しした。

だが、噛み合わせが原因の体調の悪化は、若年層だけに特有の症状ではなくなくなってきている。

加齢現象による歯の移動から歯列不正になり噛みあわせが狂い、顎の痛みや肩こり、慢性頭痛などの全身症状に苦しむシニアも増えている。

東洋人、特に日本人は顎の形態が欧米人に比べて小さく、ことさら人生の後半になって多くの人がこの現象に遭遇する。

このようにならないためには、まず日頃からの口腔管理が最も重要だ。そして、もともと歯並びが悪い人は歯並びを整えておくことも必要となる。いわゆる予防のための歯列矯正である。

以前は、我が国においては歯列矯正は一般的ではなく特別なことと考えられていた。だが、近年その考え方が変わってきた。欧米では成人を迎える前までにほとんど歯列を治療する。歯並びを治さないと就職に影響するという。欧米に比べて日本では歯並び

はそれほど大切とは考えられてこなかった。もともと日本においては歯を人に見せることはいけないとされていた。人前では笑うときに手で口元を覆い、歯を見せて笑うのはいけないとされてきた。お歯黒もその文化の延長と考えられる。

「ハリウッドスマイル」という言葉がある。笑顔を作った時に口角が挙がって上顎の第2小臼歯付近まで歯がきれい並んで見える独特の笑顔のことだ。これは映画の中の特別な女優さんに見られる現象だと思っていたが最近日本人の女性でもよくみられるようになった。

歯並びがきれいであると自然と笑顔になれる。性格も積極的になり人とのコミュニケーションが増えるという具合に、社会的にも有利に働くことが多い。

今後、日本において歯並びに対する意識がさらに欧米化するのではないだろうか。

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。

