



木村 匡司

知らなきや損する 歯のはなし

羽生市木村歯科医院HPにて
バックナンバー掲載中!!



⑦3 噛み合わせシリーズ(2)

テレビでも取り上げら

れるようになった歯列接
触癖(TCH・Tooth Cont
acting Habit)というも
のがあります。それが原
因で「歯」が磨り減ったり
欠けたりあごが痛くなっ
たり頭痛や肩こりまで起
こる方が増えています。
食いしばりをしている
方の診断や治療に、マウ
スピースのようなプラス
チックの装置を夜間装着
してもらおう方法がありま
すが、日中にも歯を接触
させすぎている事が、健
康に多くの害を与えてい
る事が分かってきまし

た。

一説によると、上下の
歯が接触している時間
は、食べる時や会話の時
を含め一日20分程度が正
常といわれています。普
段上下の歯でしっかりと
噛み合う時間は少なく、
通常は上下が接触してい
ない事が正常という考え
方です。そんな少ない接
触とはいえ歯の噛み合わ
せは重要なのです。
その食いしばりは夜だ
けと思われるかもしれま
せんが、日中にも食いし
ばっている方が多くいら
っしゃいます。



介護などを含む日中の
力仕事で踏ん張る力を使
う方はもとより、パソコ
ンに向かっての事務仕事
なのに食いしばっている
方やスポーツする方ま
で、食いしばりの弊害が
出てきています。歯軋り
のように音がしなくても
食いしばっている方は相
当多くいると思われま

す。

そんな方のためになん
としゃべる事もできるマ
ウスピースもあります
が、保険外なので20万円
ほどしてしまいます。食
べる時にはずせるように
するかはずせない固定性
にするかは、その方の状
態によります。
原因としては、多くが
ストレスや悪習癖といわ
れています。私は歯の
噛み合わせや歯並びや姿
勢に根本原因がある事が
多いと感じています。普
段の何気ない治療の中
でも、しっかりとした噛み

合わせを見ながら、治療
を進める事が後々に大切
になってきます。歯が原
因で、歯だけではなく全
身に様々な症状が起ころ
ないように、日ごろから
定期健診を行いましょ
う。

当院ではこういった話
をより詳しく聞きたい方
や、歯や治療について色
々聞きたいという方に、
「目からうろこのお口の
健康講座」(要予約)を
開催中。詳細はホームペ
ージ「木村歯科医院 羽
生」で検索。☎012
0・255・418