

第43回 噛みしめ癖

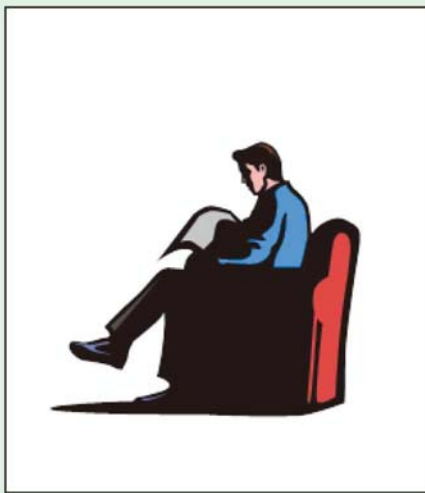
普段何もしていない状態（安静時）では、唇は閉じていても上下の歯は接触していないのが普通です。したがって安静時に上下の歯が接触するという方は強弱の差はあれ、噛みしめ癖があると判断されます。

強い噛みしめが続くと歯に亀裂が生じることもあります。歯の亀裂は歯の破折や虫歯の原因にもなります。弱い力での噛みしめでも持続的に長時間噛みしめたりすると、歯の周囲組織にストレスが加わり歯周病が進行することがあります。特に一部の歯だけ歯周病が重度に進行している場合、この噛みしめが原因になっていることが多いです。噛みしめ癖による歯周病の進行が見られる場合、抜歯に至るケースも多く、残された歯も同様に噛みしめが原因で抜歯に至り、結果入れ歯のお世話になることも珍しくありません。

入れ歯を使用している噛みしめ癖の場合、入れ歯部分の粘膜が圧迫され痛みが出やすくなります。更に、その粘膜下の骨の吸収も促進される為、入れ歯が合わなくなり、かみ合わせも悪くなります。そして合わなくなった入れ歯を、噛みしめて押さえることで安定させようとして更に噛みしめ癖がついてしまうという悪循環に陥ることになります。もし入れ歯が合わなくなったら早めに歯科医院で調整してもらいましょう。

噛みしめも弱い力で頻度も少なければ問題ありません、むしろリラクゼーション効果が得られます。また食物を噛み砕く咀嚼もリラクゼーション効果があることが分かっています。良く噛んで食べる、すなわち咀嚼回数を増やすことにはリラクゼーション効果もあるのです。

起きている時に行う噛みしめは自分自身でコントロールできるはずですから、安静時の歯の接触状態を時々意識して、気が付いたら止めるように心がけましょう。悪い癖をなくす努力も大切です。強い力の噛みしめや、癖になって頻繁に行ってしまう場合はいずれ問題が出てきます。自分に噛みしめ癖の可能性があるのであれば歯科医院で相談してみてください。



安静時には、上下の歯が咬んでいないのが普通です