

## 第46回 片側だけで噛む癖

食べる時に左右どちらか片側ばかりで噛む、いわゆる片噛み癖があると、だんだんと顔の形が歪んできたり、背骨が歪む原因になるそうです。片噛み癖が長く続くと、咀嚼筋を始めたとする顔の筋肉のバランスが崩れ、顔の骨格も歪んでくる可能性があります。更に、その歪みが背骨に及ぶと、頭痛や肩こり、腰痛等の原因になることが知られています。また、片噛み癖が結果的に免疫力の低下を招くことも指摘されています。

片噛みが起こる原因は、いろいろあります。虫歯や歯周病で噛むと痛いので、その痛い側で噛まないようにしているうちに癖になってしまった。すでに歯を抜いているが、抜いたままにしている為、噛めないのが、反対側で噛んでいる等、歯に原因がある場合。その他、元々の骨格のゆがみが原因で片噛みになってしまっている場合もあるようです。

いつも片側ばかりで物を食べていると特定の歯にだけ負担がかかり、歯のクッションの役目をしている歯根膜という組織が傷み歯根膜炎の症状を呈してきます。すると歯が浮いたようになって、物が噛みづらくなります。さらに症状が進むと歯はグラグラ動いてきて、

痛みが出てきてしまうのです。悪くなるのは歯だけではありません。片側ばかりで物を噛み続けると顎の関節が次第にずれてしまい、口を開けるとカクツと音がしたり、あくびをするとあごが痛くなったりします。顎関節症の前兆です。筋肉も特定の部分しか使わないので反対側とのバランスが崩れて、いつの間にか顔の形が以前と変わってしまうこともあるようです。また、噛み合わせが悪いと骨格のバランスが崩れ肩こりが出やすくなりますが、片噛み癖がある方にもその傾向があるようです。

このように、片側だけで噛み続けると良くないことばかりです。ですから、噛んで痛い歯は治療するなり、歯を失ったら入れ歯やブリッジで歯を補うなりして両側でバランス良く噛めるように整備しましょう。



片噛みせず、左右両側の歯をバランスよく使って食べましょう