

無意識の噛みしめ

河田 眞樹

Unconscious Biting

Maki Kawata

(平成14年9月30日 受付)

キーワード 噛みしめ, 歯ぎしり,
リマインダー

はじめに

患者が歯の痛みなどを訴えて来院したのに、検査しても原因がはっきり分からないことはよくあることだと思います。10年ほど前から、私はそういった患者には無意識の噛みしめの話をしっかりとて、ハードレーザーを患部に当てるくらいにとどめ、その日にはできるだけ処置を何もしないで帰すようにしています。舌や頬の内面が凸凹になっていたり、咬筋が張っていたり、頭部の傾きの大きい患者の場合は特に効果があります。私の医院では80%くらいの患者は次回来院時には症状がかなり改善しています。もちろん、さらに痛みが強くなることもあるので、その可能性を伝え、ひどくなったらすぐに来院するように説明しています。以下に本院で配布しているリーフレットをご紹介します。

本文

上下の歯は0.5~2.5ミリくらいすき間があるのが普通で、いつも上下の歯の噛みしめていてはいろいろなトラブルの原因になります。歯がしみる、咬合痛、歯の異常な咬耗、虫歯、歯牙破折、歯の動揺、歯肉の腫れ、咀嚼筋の痛み、顎の関節の痛みや雑音、開口障害、頭痛、首の痛み、肩凝り、耳鳴り、目の痛みなど、さらには全身に影響が出ることもあります。ただ噛み合わせについてはまだわかってないことも多いのが現状です。

食べる時や唾を飲み込む時、また立ち上がる時や重いものを持つ時に噛むのは構いません。問題なのは何気なく噛んでいることで、噛む強さは強くありませんが、時間が長く休憩が無いので負荷は大きいのです。逆に、食べる時は噛む瞬間に大きな力がかかりますが、すぐに開口するので意外と負荷は小さいのです。30分食事しても本当に歯が当たっている時間は3分ほどしかないといわれています¹⁾。ですから何気ない噛みしめの方が、口腔系に大きな負荷がかかり問題になります。さらに、ほとんどの人が噛みしめることの害を知らないため、無意識に噛みしめていることさえ気付かずに、自分自身を噛みしめることにより悪くしているのです。

睡眠中の噛みしめは歯軋りの一種です。そして噛みしめから横にずらせばギィーと音がして、他人に迷惑になるタイプの歯軋りになります。歯軋りは噛む力がもの凄く大きいので害は測り知れません。しかし歯軋りはコントロールしにくいので、この紙面では起きている時に限定して対策を説明します。

第一に、下を向くと顎が閉じやすく噛みしめやすいのですが、文字を見たり、机の上で作業をすることが多い人は注意が必要です。赤ちゃんのいるお母さんも授乳時などに下を向きますので気を付けてください。また体調が悪い時も下を向きやすいです。

第二は、重いものを持つことが多いとか、球技や格闘技などのスポーツでは噛みしめることが多く問題になりやすいです。

第三は、日本のように過密でスピードの早い国ではゆとりがないので、ストレスが発生しやすく、知らないうちに噛みしめてストレスに対処していることが多いです。

典型的なのは受験生で、勉強で下を見るのが長いしストレスも多いようで、顎が痛い、歯がしみるなどよく来院しますが、結局は試験が終わると殆どの子は何もしなくても治ってしまいます。一応は早く治るように毎日の注意は伝えています。

以上三つのポイントで注意されるとかなり良くなるでしょう。80%くらいの方は日常生活を気を付けるだけで、かなり改善すると私は考えています。ただ噛みしめるのが癖になっているので、癖を直すためには繰り返し反復することが必要です。あなたの周りに繰り返し噛みしめてはいけないことを教えてくれる仕組みを作って下さい。こう言うと何か難しそうですが、例えば、腕時計の時報が鳴るようにセットすれば、一時間ごとに確実に、どこにしようと教えてくれます。他人には時報と聞こえますが、あなたには「噛みしめるな」と聞こえるのです。要は時報を鳴らして気づきを促すわけです。無意識のかみしめは

癖です。癖というものは繰り返し注意しないと直りません。ただ気づききっかけは何でも良いので、本当はいろいろなものを組み合わせて気づかせる（リマインダー）機会を増やすようにすると良いです。

とにかく、何でもいいですからやってみてください。あなたは恐らくこんな話は聞いたことがないので疑心暗鬼とは思いますが、効果を体験するためにぜひ実行してみてください。

以上が噛みしめの説明をしてから患者にお渡しする資料です。少し補足させていただくと、この資料だけ渡しても患者は余り理解してもらえません。実際に時間をかけて話をしないとなかなか実行してくれません。どうしてかということ、ほとんどの患者がこういった話を聞くのが初めてで理解をするのに時間がかかります。ただ症状が重いか、経過の長い患者の方が自分の症状に一致することが多いようで理解が早いです。また、無意識の噛みしめという強く噛みしめることをイメージされる方が多いですが、本当はわずかに歯が触れている状態が、一番問題になってくるようです。そのわけは噛みしめがわずかなため疲労感が少なく、余計長く歯が当たったままになりやすく、本人も気づきにくいからようです。

睡眠時についてリーフレットでは触れていませんが、一番気をつけてほしいのは、仰向けに寝ることです。寝相は大変大きな影響がありますので、枕の重要性を考える必要があります。

さらに良い姿勢を保つことと適度な運動（よく歩く、ヨーガ、太極拳など）をしようとするより良いと思います。特にゆっくりとした呼吸法と運動の組み合わせは心の安定にも寄与するので効果的だと思います。どんな治療をしてもこの様な毎日の注意がないと、治療効果はかばかしくないので全ての人に説明しています²⁾。顎の症状が出ていなくて

も、よく歯や歯肉に問題が出るような人は噛みしめをしている割合が高いようです。

まとめ

無意識のかみしめが噛み合わせに大きな影響を与えるとして患者に指導してきたが、多くの患者に想像以上の症状の軽減をみることができた。

参考文献

- 1) Greg Goddard, 和嶋浩一, 井川雅子：
TMDを知る, 66, クインテッセンス出版,
東京, 1997
- 2) 木野孔司, 杉崎正志, 和気浩之：顎関節
症はこわくない, 砂書房, 1998.