

歯の健康な人ほど豊かな老後を過ごせる

歯の健康は、脳や運動、寿命にも大きく関連しています。歯の健康な人ほど豊かな老後を過ごせるということです。75歳以上のお年寄りで寝たきりになってしまう人の割合は40%に達しています。現在高齢化社会になっているわけですが、健康状態と口腔状態を調べた結果では、自分の歯で固いものを食べられる人ほど活動的で健康状態も良く、寝たきりの人には健全な歯が残っていない人が多いということが報告されています。噛むことによって脳が刺激され、寝たきりやボケの予防に関連しているわけです。口腔の健康は私たちがどういう形で最後まで生きて行くかという生活の質に大きく関連しています。



今わたしたちの歯科医院で行っていること

白いきれいな歯
きれいな歯並び



私たちの歯科医院の目標は、むし歯のない**白いきれいな歯、きれいな歯並び**の人を多くすることです。今、私たちが積極的に行っていることは、口腔筋機能療法です。口腔筋機能療法は、歯列不正の予防ということです。このような治療を行っているところは全国でもまだ少数です。

～ 口呼吸 ～

上の歯と下の歯の間に隙間があいている、下の歯より上の歯のほうが前に出ている、という歯列不正が多く見られます。どうしてこのような歯並びになるのでしょうか？**問題は口呼吸**です。人間は鼻で呼吸するのが原則ですが、6割くらいの人が口で呼吸をしているようです。口呼吸と歯列不正は大きく関連しています。鼻で呼吸する子供の唇の形は比較的まっすぐで、きれいな緊張感がある形をしています。口で呼吸している子供は口が開き気味ですから、唇の力が弱く緊張感の少ないふっくらとした唇になります。顔の形も呼吸と関わっています。



きれいな歯並び



悪い歯並び



鼻で呼吸している人



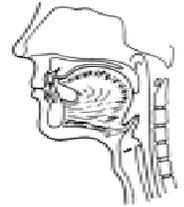
口で呼吸している人

正しい舌位

問題は、口で呼吸していると舌の位置が何処にあるのかということです。上顎の前歯の内側に歯肉の膨らんだところがあります。ここをスポットと言って舌の先があたります。そして上顎の空間の中に納まっているのが舌の正しい位置です。口を閉じて唇を軽く合わせ、ゆっくり鼻で呼吸したときは大体この位置になります。鼻で呼吸して舌が正しい位置にあると内側から歯並びを広げる力が働き、きれいなU字形の歯並びになります。ところが、口で呼吸している人は、口が空いているため、舌が正しい位置から少し下に下がっています。舌が常に少し下がっているため、内側から歯並びを広げる力が働きません。そのため幅の狭いV字形の歯並びになってしまいます。



スポット



U字形の歯並び



V字形の歯並び

正しい嚥下

正しい舌位から正しく飲み込むということは、舌を上上げる筋肉の力が働いて、それから舌を後に引く筋肉の力が働いて正しく飲み込むわけです。口で呼吸をしている人達は、舌が低位にあるために舌を前歯の裏側に当て、唇の筋肉や顎の筋肉を強く使って飲み込む間違えた嚥下方法を習得してしまいます。歯並びの幅が狭いと同時に歯が前に出てくると言う問題が起きます。



正しい飲み込み



誤った飲み込み

口腔筋機能療法(舌癖トレーニング・MFT)

私たちの診療室では、3・4年生の永久歯の前歯が4本萌えてくる頃から舌癖トレーニング(口腔筋機能療法)を行っています。口で呼吸している人の唇の力は、鼻で呼吸している人の半分くらいです。レッスンで唇の力がついてくると、唇を閉じることが習慣化されてきます。



Nちゃん



6歳



トレーニング開始
3才



終了後 6ヶ月



終了後 3年2ヶ月



15歳



Nちゃんは、口唇の力が弱く飲み込むときも舌を前に押す癖がありました。また、指しゃぶりや爪かみの癖もありました。その結果、上下の歯が前方に出ていて歯と歯の間にも隙間が見られました。そこで、お母さんと担当の歯科衛生士が相談してレッスンを開始することになりました。Nちゃんは、レッスン前の口唇の力が約1.0kgでしたが、レッスン終了時には約2.4kgになりました。口唇に力がついてきたため、以前より口を閉じていることが出来るようになってきました。また、正しい飲み込みも出来るようになってきました。そこでさらに、口唇を閉じていることが習慣化できるように家庭で注意してもらった結果、無意識のときでも舌が歯を押し、口唇を開けていることがなくなりました。Nちゃんの歯並びは、矯正装置を使っていないのに、前歯にあった隙間は閉じてきれいな歯並びになっています。

また、Nちゃんは乳歯のときむし歯が多く乳歯の治療も行っていますが、予防指導を受け家庭での注意がよく守られていたため、永久歯ではカリエスフリー(むし歯が無い)で白いきれいな歯です。



歯ぎしりによる歯の磨耗

咬む力のコントロール

むし歯や歯周病のほかに咬む力の問題があります。現在はストレス社会ですからストレスがあると私たちは無意識に食いしばったり、噛み締めたり、歯ぎしりをするようになってきているようです。

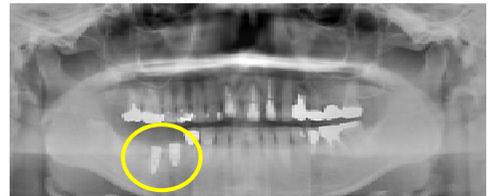
ブラキシズム（歯ぎしり）は無意識で行われています。たとえていても音がしないこともあるので、家族から指摘されなければ自分自身がしていることに気づかない方がほとんどのようです。ブラキシズムは、単なる癖とも、疲れ、悩みや不安などの心理的ストレスが原因になっているとも言われています。1日で上下の歯が接触している時間は食事の時間を含め、長くても約15分～20分くらいです。

歯ぎしりや食いしばりの力は普通の咬む力より大きく（最大で6倍！）、そのため歯ぎしりや食いしばりが強くなったり、また歯の接触している時間が長く続いたりすると、その力を受け止める組織に無理がかかったり、歯や顎に影響を及ぼします。

むし歯や歯周病の問題にこのような咬む力の問題がプラスされた場合、**奥歯の大白歯から歯が無くなって**くることが多いようです。私たちはこのような患者さんに対して、食いしばりや歯ぎしりを極力少なくするための指導も行っています。

ブラキシズムコントロール

口腔の健康を維持するためには、むし歯や歯周病の予防と合わせて、咬む力（機能）の問題も考えなくてはなりません。最近インプラント治療などが行われ入れ歯にならないケースが増えていますが、歯を健康で長持ちさせるためには、定期健診と同時に、**歯を正しく使うための力のコントロール**が必要です。



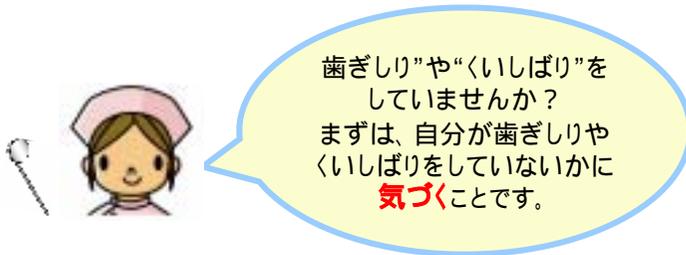
奥の大白歯が無くなりインプラントを2本埋入



埋入されたインプラント



白い冠にて修復



歯ぎしり”や“くいしばり”をしていませんか？
まずは、自分が歯ぎしりやくいしばりをしていないかに**気づく**ことです。

日中のくいしばりを減らす！

日常生活の中で特に緊張しているとき、忙しいとき、自分が上下の歯を接触させていないか、普段から注意してみることに。

もしそうであれば、「唇を閉じ、上下の歯を離して、あごを楽にする」このことを自覚して繰り返すようにしてください。

これを行って違和感がある人は普段くいしばりがある可能性があります。

夜間の歯ぎしりを減らす！

夜寝る前に自分自身で歯ぎしり、くいしばりをしないと意識する。

（自己暗示、イメージトレーニング）

生活習慣の注意

夜間の歯ぎしりが眠りが浅いときにおこりやすいため
就寝前のカフェイン摂取（コーヒー、紅茶、緑茶など）
過度のアルコールの摂取
などに注意する。

新人紹介

受付担当 **中原雅代**
（長岡市出身）



持ち前の粘り強さで
がんばります！
よろしくお祈いします。

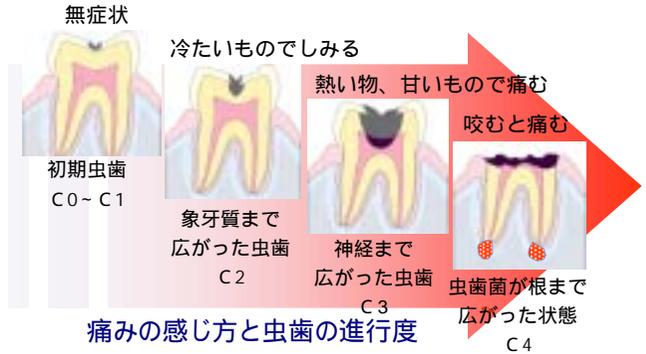
痛みがでたら・・・

歯科医師 平 賢久 よしひさ

歯の痛みには、いろいろな痛みの感じ方があります。例えばむし歯の進行状態によっても痛みの感じ方は違ってきます。むし歯と歯周病でも感じ方が違います。今回はむし歯、歯周病、親知らずの痛みがどのような感じ方をするのかについてお話ししていきます。

1 むし歯の痛み

初期のむし歯(C1)は、歯の表面や溝が黒くなっているだけで症状はありません。むし歯が象牙質まで進むと(C2)、冷たいものでしみるなどの症状が見られます。さらに、歯の神経近くまでむし歯が進むと(C3)、熱いものや甘いもので痛む、何もしなくてもズキズキ痛むなどの症状が見られます。さらに進行して歯の神経や根に炎症が広がると(C4)、咬むと痛む、夜に痛みが出る、歯ぐきや顔が腫れるなどの症状が見られます。



むし歯は早めの治療と予防が肝心です！

2 歯周病の痛み

歯周病は歯ぐきの炎症です。初期の歯周病は、患者さん自身に自覚症状は少なく、痛みを感じることはあまりありません。歯周病が進んでも、歯が少しくらぐらするとか、口臭がするなどの症状が見られますが、強い痛みや腫れなどの症状が無い場合、多くの方が重度になるまで自分の状態に気づいていないことが多いようです。重度となると、炎症が強くなり噛んだ時に痛い、ぐらぐらして噛めないなどの強い症状が見られます。歯を支える骨はほとんど溶け、強い腫れを何度もくり返すようになります。

歯周病は軽度なうちに歯ぐきの状態を検査し、予防・治療する事が大切です！



3 親知らずの痛み ~ 智歯周囲炎 ~

親知らずは正しい位置に萌えてくることがあまりなく、横に萌えたり、萌えきらなかったりすることがほとんどです。汚れが溜まりやすく、汚れが原因で歯ぐきに炎症が起り腫れたり、むし歯の原因になったりします。腫れると強い痛みが続きます。また、炎症がひどくなると口が開きづらくなる事があります。まずは薬で炎症を抑え、抜歯することが多くなります。また、親知らずは後ろから押しながらかみ始めるため、歯並びにも問題を起こすことがあります。

18才頃から萌え始めるので、一度レントゲン検査をお勧めします。

炎症を起こして腫れあがり発赤がみられます！



まとめ

痛みの感じ方には個人差がありさまざまです。痛みというのは体の反応のひとつで、痛みが出たということはそこに何か異常があると考えられます。むし歯、歯周病、親知らず以外でも知覚過敏、口内炎などでも痛みがでできます。自分で判断せずに、早めに歯科を受診することをお勧めします。