

生活習慣と咬み合わせ

—あなたは、自分で咬み合わせを 壊していませんか?—

野代 實心

皆様は生活習慣によって起こる病というと、高血圧や糖尿病といった病気を想像されると思いますが、噛み合わせについても悪い生活習慣によって、さまざまな不正咬合（悪い咬み合わせ）が生じます。

本来、通常の場合は、生まれた時の歯列弓（歯並びを上から見た時の形）は、ほぼ左右対称のアーチ状をしているはずですが、その後の悪習慣によってさまざまなひずみが生じてきます。

歯というのは一生移動しています。その証拠に、毎日の食事等で歯と歯がこすれ、すり減ってきます。すり減ったままだと歯と歯の間に隙間ができるはずですが、隙間が出来なくてぴったりとくっついたままなのは、歯がいつも前の方に移動する様なメカニズムを人間が持っているからです。

また、咬合面（歯の上の咬む部分）も同様で、すり減っているはずですが、いつも歯が伸び出ようとする力があるので、上の歯と下の歯に隙間ができなくてきちんと咬めるようになっていきます。ちなみに、上の歯と下の歯のくっつく時間は1日24時間の中1時間程度ですが、虫歯や歯の抜去等で反対側の咬む歯が無くなり接触なくなると、その位置にとどまっている力が無くなり、必要以上に歯は伸びていきます。

生理的な状態で伸びてくる場合は問題ないのですが、このように異常な状態で伸びてくると、その歯が顎の動きを邪魔し、スムーズな顎の動きが出来なくなり、これが原因で顎関節症等の病気を引き起こします。

正常な状態では、人間の歯は顎の動きに合うように自分で調節しながら顎に植わっています。

先ほど歯は一生動いていると言いましたが、これは良いことなのですが、悪い習慣があると、これに即して悪い方向にも歯は移動します。

悪い習慣の事を専門用語で言うと「悪習癖」や「態癖」と言います。

歯は食事等で加わる一時的な力では動かないのですが、矯正力（矯正歯科治療で歯を移動させるときに加える力）の様に弱い力であっても、持続的に歯に力を加えると歯は移動します。悪習癖の様にいつも行っている行為もこの持続力になり、歯や顎が移動します。悪習癖の場合は、ここが問題です。

悪習癖にはいろいろありますが、身近なものとしては、幼児や小児が行っている「指しゃぶり」や「ゴム乳首吸引」があります。これらをする、指やゴム乳首により前歯を歯根（歯の根っこ）方向に押し込む力が発生し、開咬（上の前歯と下の前歯が開いている）という不正咬合が生じます。ひどい場合は顎の骨の変形にもつながります。また、指で上の前歯を唇方向に押し出している場合は出っ歯になったりします。

「頬杖」等もよく見かけます。頭の重さは5kg位ありますが、この力が「頬杖」をしている部分にかかりますから、歯列や顎骨に変形が起こるのは当然だというのが分かります。「頬杖」も片手でしている場合、両手でしている場合で、発症する部位に差は在りますが、不正咬合の大きな原因の一つです。同じように「うつぶせ寝」や「手を当てて一方だけ向いて寝る」等、頭の重さを全て顎で受けるので、顎や歯列の偏位や変形につながります。この他にも、舌を前方に出す癖（舌癖）、唇を咬む癖（咬唇癖）、爪を咬む癖（咬爪癖）等まだまだ沢山の不正咬合の原因があります。

これらの影響は、小児期には骨もやわらかいので顕著に表れますが、大人になっても現れ方は少し違いますが、同じようにあります。私たちの気づかないちょっとした日常の行為が、歯列不正や咬合異常の原因になっている場合があります。医科系の生活習慣病だけでなく、歯科系の生活習慣にも気を配って頂ければと思います。

この様に見てくると、人間の体は良い方向、悪い方向は別にして、いつもその時々で精一杯変化に合わせてようとしています。従って、正しい環境にしてやれば、自然に正しい方向に向かって行ってくれます。

また、歯は一生動いているという事が分かれば、若い時の歯の状態がそのまま一生続くわけではないことが分かると思います。歯の修復物は、一度入れたら一生もつ物ではなく、体の変化に合わせて調整をしなければならないことも分かると思います。車でも2年に一回車検をすると思います。人間の体だけがそのままではいいはずがありません。自分を鏡を見て、小さな変化も見逃さない様にし、自分の健康を維持して行ってほしいと思います。

最後になりましたが、心身ともに健康な状態に保つためにも、坐禅をこれからも精進しようと思っています。

合掌

■ 著者プロフィール



野代實心 (本名/悦生)

昭和25年生まれ。九州歯科大学卒、九州歯科大学病院教授(専門:矯正歯科)・歯学博士。平成20年、人間禅山口夕靄老師に入門。現在、人間禅輔教師。(鎮西支部)

