

歯っぴーコラム

最近〇〇な事ありませんか？



京都市北区歯科医師会
公衆衛生理事
(京都市北区開業)
尾上 卓

- 歯がしみる ○ 強く噛むと痛い ○ あごのまわりが痛い
- 口内炎が出来る ○ 入れ歯が割れる ○ 口を大きく開けられない

これらの原因は「歯の接触グセ」かもしれません。

本来安静にしているときは、上下の歯の間にはわずかなすき間があるのが、関節や筋肉にとってもっとも楽な状態です。

しかし、安静にしているときに、上下の歯が一部あるいは全部が接触している人が結構多いようです。

「口を閉じているときには、歯と歯がかみ合うのが当たり前。」とっていませんか？

じつはその「当たり前」と思っている事が、症状をまねく要因になっている可能性があります。

「歯の接触グセ」があると、接触し合う歯にも歯を支える歯周組織にも顎関節にも負担がかかります。

これらの負担によって上記のような症状が現れる事があります。

例えば、スマートフォンやパソコンなどの精密な作業（集中して作業をしている時、多くの人は無意識のうちに歯をかみしめています）・毎日の家事（家事の多くは下を向き一人で黙々とこなすため、上下の歯の接触が起こりがち）・マスクをする（マスクをしていてもできるだけ呼吸を漏らさないようにしようと食いしばる）・ストレス（精神的なストレスにより歯ぎしりをする）などです。

ですので、長時間の作業時は意識的に休みを入れ、上下の歯と歯が接触しないように気を付けましょう。

そして、このような症状が治らないときは「かかりつけの歯医者さん」にご相談ください。

知っ得！歯っぴーケア

夜寝る前の歯磨きの大切さは周知されていますが、

忙しい朝の歯みがきはどうされていますか？

寝ている間は唾液が少なくなり、乾燥してお口の中の細菌が増加しています。朝食前はぜひ舌ブラシで舌の清掃をおすすめします（柔らかい歯ブラシでも代用できます）舌の奥から手前に軽い力で3～5回かきだすその後ブクブクうがいを丁寧にし、朝食後の歯みがきで汚れを除去しましょう。お口の中を見たとき、歯の面積は25%程で残り75%にあたる舌の上や頬の内側にも細菌は存在します。この75%の細菌をコントロールすることも歯みがきと同じ位、大切なのです。毎日続けることで細菌を少なくできます。もう一つ大切なこと！

食後の歯みがき（舌ブラシも）は鏡を見てみがきましょう!!



京都府衛生士会北支部
(歯科衛生士)
川畑弘美



歯っぴートーク（編集後記）

歯っぴーマウス通信Vol.2お読みいただきありがとうございます。防災と口腔ケア、噛みしめによる弊害、お口のケアについて、皆さまの生活に役立つ情報をまとめてみました。

防災がらみで、私からもワンポイントアドバイス、緊急時持ち出しバックに何を入れるか悩まれているのであれば、『オーラルピース』という口腔ケア用の健康ジェルや、『長期保存用液体歯みがき』を入れてみてはいかがでしょうか。かかりつけの歯医者さんに相談してみてください。

取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
大河貴久

