

### 歯からトレス人生が見えてくる

#### 噛み合わせ

#### 姿勢、ストレス

#### 習慣が誘発

これまで噛み合わせが原因とされてきた肩凝りや頭痛などの全身的症状は、不正歯列に、噛みしめが加わることよって引き起こされています。上下の歯をキュッと押しつける噛みしめさえなければ、小さな不正歯列は歯の上下のすき間に収まってしまうのです。

ところで、ほとんどの人は噛みしめを無意識に行なっています。それゆえ噛みしめをやめるのがとても難しくなります。噛みしめグセをつくる原因としては、以下の4つを挙げる事ができます。

①噛み合わせが原因になる  
不正歯列の人は、ほとんど習慣的に噛みしめをしています。おそらく悪い噛み合わせからくる歯ぐきや筋肉の不快感を、噛みしめることで解消するのでしょう。睡眠中の歯ぎしりも、よくいわれるような心理的ストレスだけでなく、そうした不快感を下顎を動かして歯どうしをすり合わせ、自動的に修正しようとする無意

識の働きも原因のひとつといわれています。ですから不正歯列を矯正し、早期接触や咬頭干渉がなくなると、噛みしめグセも治るケースが多いのです。



#### ②姿勢の悪さが原因になる

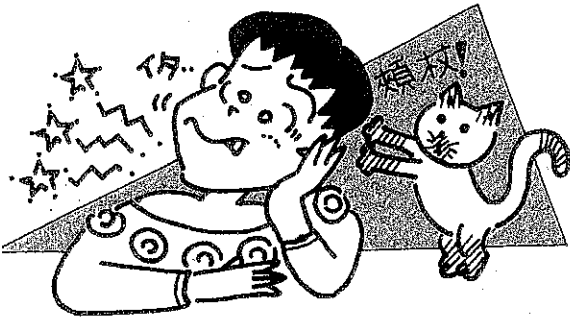
前方へ頭を傾けると、たいていの人は上下の歯が接触します。また、猫背のような前かがみの姿勢はどうでしょうか。顔を起こしてさえいれば、うつむいた姿勢のように前歯が接触することはないでしょう。しかし、その態勢をとってみると、どうしても奥歯を噛みしめてしまいます。姿勢のバランスが崩れる分、噛みしめで力の均衡をはかろうとするのです。このように姿勢が悪い人は、正常な歯列でも不正歯列と同じ状態になり、噛みしめが発生します。

③心理的ストレスが原因になる  
悪い噛み合せとともに、心理的ストレスは噛みしめを起こす最大の原因です。「頑張ろう」「なにくそ」と自分を叱咤

激励するとき、「負けるものか」と攻撃的になるとき、あるいは悲しみや悔しさに耐えるとき、私たちの心は緊張し、知らないうちに歯を噛みしめています。

④子どもの頃から習慣が原因になる  
誰でも一度は子どもの頃に家庭や学校で、「口を閉じなさい」「おりこうさんに見えないよ」と注意された経験をお持ちでしょう。また、叱られたときや、親や先生が大切な話をしているときなど、つまり緊張が求められる場面では特に親の言葉はきつかったことでしょう。「歯を食いしばりなさい」「歯を見せてはいけません」といわれた人もいるかも知れません。

そんな幼児期の記憶から、歯を噛みしめることが、まじめで、正しい、姿だと思いついている人が驚くほどたくさんいます。患者さんの中にも「口を閉じて下さい」とお願いすると、歯まで一緒に閉じてしまう人が少なくありません。



#### 噛みしめは脳にも影響する



噛みしめとは無自覚的な筋肉の緊張です。下顎を動かす側頭筋や咬筋などが常に緊張していて、その緊張が首や肩、背中、腰へ、さらには顔面の筋肉にまで波及し、知らないうちに全身の筋肉がストレス状態に置かれる原因となっているのが噛みしめという現象です。しかし噛みしめによる弊害はもっと根本的なところにも出ます。

人体の中で最も大切な、全身の司令塔である脳に対する影響です。まさか、と思う人が多いでしょうが、筋肉の中で脳がコントロールしていない筋肉はひとつとしてありません。私たち人間は外のエネルギーを効率よく取り込むために筋肉を進化・発展させその筋肉をコントロールするために脳が発達したのです。したがって、神経を通して筋肉と脳はダイレクトにつながっています。噛みしめにより筋肉が緊張すれば、それをコントロールする脳にも同様の緊張があるのです。