

咬み合わせ

みなさんは、歯の咬み合わせがお口の健康だけでなく、全身の健康にも大きく関係していることをご存知だったでしょうか？今回はその咬み合わせについてお話したいと思います。

咬み合わせとは、上顎と下顎の歯の接触関係を言います。これには、上下を静かに咬み合わせた時の位置と、前後左右に動かした時の位置での接触があります。

人間の場合、上顎は頭蓋骨に固定されており、下顎は主に複数の筋肉によって頭蓋骨の側頭部より釣り下っています。これらの筋肉が神経の働きで収縮あるいは弛緩することによって、顎関節を中心にして下顎が動きます。

こあら新聞

第31号

担当 吉田 真紀

咬み合わせとは

このように、咬み合わせには歯だけでなく、筋肉、顎関節、さらには中枢神経が関与します。このうちどれか1つでも問題があれば、咬み合わせに影響を及ぼしてしまいます。

そして、いったん咬み合わせにずれが生じると、お口全体のバランスを崩し、知覚過敏や歯の動揺、歯周病、むし歯、顎関節症など、いろいろな歯科疾患を引き起こす原因となります。また、顎のずれが顔の歪みや全身の歪みを生むため、全身状態のバランスも崩れてしまいます。

以上のように、咬み合わせはお口のみならず、全身の健康にも関係していることがお分かり



良い咬み合わせ

良い咬み合わせと聞くと、多くの方はきれいな歯並びを想像するのではないのでしょうか？しかし、単に見た目が良いだけでは良い咬み合わせとは言えない場合があります。まず重要なのは、上下の歯の接触が安定した状態にあり、咬み合うバランスが取れており、顎関節、筋肉、骨に大きな問題がない状態であることです。

これに加え、次の状態を満たしていることが正常な咬み合わせと言えます。

- ① 真つすぐ咬み合わせた時に、上下顎の歯列が最も多くの面積で均一に接触し、臼歯は、咬み合わせた咬み合わせであること。また、上下の咬み合わせの間に空隙は見られない。
- ② 奥歯で咬んだ時に、上の真ん中と下の真ん中が一致しており、下顎を前方に動かした時は前歯だけが接触し奥歯は接触しない。
- ③ 下顎を側方（横）に動かした時に犬歯（犬歯の他、小臼歯が接触する場合もあり）が接触し奥歯は接触しない。この状態を専門用語では犬歯誘導と言います。



この中でも、安定した咬み合わせの最も大切な要素が犬歯誘導となります。奥歯は歯軸の方向にかかる力には強いのですが、水平方向の力には比較的弱いという特性があります。そのため、左右へ顎が動いて歯に水平方向の力が加わる時には、根っこの長い丈夫な犬歯が咬み合って奥歯に水平方向の咬む力が伝わらない、いわゆる犬歯誘導の状態が理想的と言えます。もし、何らかの原因で犬歯誘導が確立していない状態では、奥歯に過剰な負担がかかり、その結果様々な問題が引き起こされる場合があります。



悪い咬み合わせ

では、悪い咬み合わせとはどういう状態を言うのでしょうか？不正咬合とも言い、何らかの原因で顎顔面、歯などの発育に異常をきたし正常な咬み合わせが完成せず、審美的あるいは機能的に問題が生じた状態を言います。



原因

- ・顎の発育異常
- ・顎が小さいことによる顎と歯の大きさのアンバランス
- ・誤った食生活による顎の骨格、筋肉の発達の遅れ
- ・歯の交換期（生え変わり時期）のむし歯や欠損部の放置、
- ・悪習慣や態癖（HP参照）
- ・顎の関節のずれによる咬み合わせの変化
- ・むし歯や欠損を放置することによる歯の移動
- ・歯周病の進行による歯の動揺や移動
- ・誤った歯科治療が原因となる場合もある（歯列矯正、かぶせ物、詰め物、入れ歯など）
- ・歯列矯正の予後不良（悪習慣や態癖による後戻り）



症状

◎口腔領域

- ・歯周病を進行させやすい
- ・歯がすり減っていく（咬耗）
- ・歯と歯ぐきの境目が削れてきた（くさび状欠損）
- ・歯がしみる（知覚過敏）
- ・歯や歯の根っこ部分が折れやすい
- ・顎関節症（顎が痛い、口が開けずらい、顎を動かすと音がする、顎が疲れやすいなど）
- ・口内炎が出来やすい
- ・頬や舌を咬みやすい
- ・飲み込み困難
- ・舌痛、発音障害

くさび

◎全身

- ・片頭痛 ・肩こり、首こり・首が回らない
- ・姿勢が悪い ・眼が疲れやすい
- ・鼻づまり ・腰痛、ヘルニア
- ・耳鳴り、難聴 ・不眠症
- ・胃腸障害、便秘・背骨が曲がる
- ・顎のずれによる顔の左右非対称
- ・目の高さ、大きさの左右非対称
- ・頬やエラが張る
- ・片方の肩が下がる

くさび



以上のことから、咬み合わせを悪くする原因や症状を知ること、咬み合わせが歯科治療において最も重要であること、また、お口だけでなく、全身にも影響を及ぼすことがご理解いただけたと思います。ということは、咬み合わせを基本として歯科治療を考えるといくということが重要となり、「痛い所だけを治す」「目に見えている部分のみを治療する」といった対症的治療的治療ではなく、「全体的な治療」を行う事できちんと咬め、咬み合わせのバランスが整うことになり、体全体の体調も整えていけるといことになります。



まとめ



みなさんは咬み合わせという言葉はご存知だったとは思いますが、その咬み合わせの問題がお口や顎だけではなく、全身にも影響を及ぼすとは知らなかったのではないのでしょうか？

もちろん、咬み合わせがすべての原因とは限りませんが、もし前で述べた症状に心あたりがある場合には、咬み合わせと関連しているかもしれません。

当院では咬み合わせを含め、お口全体、また体全体の健康を維持できるよう全力でお手伝いさせていただきます。どうぞ、お気軽にご相談下さい。

ごあら先生より一言

皆さんは、夏は太りやすいということをご存知ですか。これは、体温と気温の差が少ないため体温の維持が簡単で、基礎代謝が低下するからだそうです。暑くても、適度な運動が必要なんですね。

スタッフの広場

今年の夏は、昼夜ととにかくトマトを食べまくりました
★父親唯一の趣味でもある家庭菜園直送なので、とても新鮮
◆お陰で2キロ痩せました
祝♪

吉田

先日、森林浴をしに山に向かっていた途中で、バツタリ！おさるさん一家に遭遇できたことが、今年の夏の思い出の1つとなりました

武田

今年もあつという間に夏が来ましたね☀️蒸し暑い中でもBBQはやっぱ楽しいです！これからあと何回できるかな(笑)

長澤

最近、海外ドラマにはまっています♥️今はワン・トゥー・ヒルというドラマを見ていますが、オススメの海外ドラマがあれば教えて下さいね★

板坂