



# こあら新聞

第37号

担当 吉田 真紀

## 態心

## 癖

みなさんは「態癖」という言葉を聞いたことはありますか？

顎口腔系の調和を破壊する因子として、特に態癖が関係していることが多く、この態癖をいかに診断し対応するかが治療の予後を大きく左右すると言えます。そのことから、今回はその態癖についてお話をさせていただきたいと思えます。そして、みなさんの態癖に対する意識を高めていただき、今後のお口や全身の健康のお役に立てればと思います。

態癖とは、私たちが日常生活の中で無意識のうちに行ってしまう望ましくない生活習慣の事で、この些細な習癖が長期に及ぶことにより歯を移動させ、顎顔面系、更には全身において大きな影響を及ぼします。この顎口腔系に悪影響を及ぼす習癖を総称して、態癖と言います。

### 態癖(歪み)の種類

	① 口腔周囲の癖	② 狭義の態癖	③ 広義の態癖	④ 口腔内から加わる過度な力
	口腔周囲筋のアンバランスな緊張	中下顔面に直接外から力が加わることにより、顎口腔系、及び全身の歪みとなる癖	長期間、体を歪ませている力が首、肩、腰などに及ぶことにより、全身のアンバランス、歪みとなってしまう癖	
例	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌癖</li> <li>口唇癖</li> <li>エクボ癖</li> <li>楽器癖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠態癖(横向き寝、うつ伏せ寝)</li> <li>頬づえ</li> <li>体育座り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職業癖</li> <li>ショルダー癖</li> <li>趣味癖</li> <li>家事癖</li> <li>スポーツ癖</li> <li>テレビ癖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブラキシズム(歯ぎしり、咬みしめ)</li> <li>咀嚼(偏咀嚼)</li> </ul>

以上のような癖があると、口腔や周囲の筋肉、関節、歯周、歯並びに良くありません。無意識に行っていることが多いので、常に意識し、やめるようにしましょう。

### 態癖のサイン

- 顔面の非対称
- 咬筋肥大
- 下顎の偏位
- 歯のアーチ(歯列)の変形
- 歯軸(歯の向き)の傾斜
- 咬み合わせ面のすり減り
- 歯肉退縮
- 歯周炎の悪化
- 口唇、頬粘膜に圧痕
- つめ物やかぶせ物の脱離や破損
- 体の歪み(全身のねじれ、頭部の傾きなど)
- 顎関節の異常(疼痛、運動障害など)

それでは、これまでご説明した態癖の定義、種類、サインなどを踏まえて、ここからは、体や顔を歪ませる代表である、頬づえと寝方（睡眠態癖）についてお話したいと思います。

態癖により、体に長時間持続してねじる力で負担を加えることは良くありません。歯は5g位の弱い力でも持続的に加われれば動いてしまいます。したがって、頬づえや横向き寝、うつ伏せ寝の状態ですや腕、枕等が顔や顎を押し当てる形になると歯にも力が加わり、歯が動いて歯並びが悪くなったり、顎自体がずれて顔も左右非対称になってきたりすることもあります。顎が歪むとバランスを補うために姿勢が歪みます。そのため、姿勢の歪みは様々な全身症状を引き起こし、体調を崩す要因にもなります。また、歯周病のある方は歯の動揺がひどくなったり、歯がむし歯でもないのにしみたりする原因にもなります。さらには顎の関節が、口を開閉するたびにカクツと音が鳴る、痛みがある、開けにくいなどの症状のある場合を顎関節症と言いますが、もっとも関係しているのが、頬づえや寝方などの態癖や生活習慣とも言われています。



顎関節症は、顎の関節を後上方に長時間押し込むことによって起こることが多いので、そのような力がかかる習慣を改善するだけで症状が軽減することも少なくありません。しかし反対に、意識して習慣を変えなければ再発したり、悪化したりすることが多いので注意しましょう。

他にも、口腔領域に問題を起こす態癖はありますが、まずはこの代表的な頬づえ、寝方を念頭に、前に挙げた態癖も意識していただき、今後のみなさんの顎や口腔が健全な状態で末永く持続させていけるかが、全身の健康にも繋がることをぜひご理解いただきたいと思います。

※態癖のサインに心あたりがあり、診察ご希望の方はお気軽にスタッフにお声掛け下さい。



主に

全身、顔貌、口腔内の写真を撮り診断。顎の関節の触診、レントゲン等で診断。ご希望あればCT、MRI検査。歯周病治療、態癖指導等行います。

## スタッフの広場

お盆休みは福島へスパリゾートハワイアンズにも行きましたがもちろん激混み(笑) また1つ素敵な思い出が増えました 板坂

今年は暑くて海日和でしたね (#^\_^#) \* 小学生の子たちと意気投合してカニとりばかりしていましたが楽しかったです ☆ 長澤

お盆休みには、BBQ & 花火大会で食べて飲んで騒いで癒されて幸せで、最高の1日を過ごしました♥あれっ… お腹が出ている(笑) 吉田

先日、久しぶりに海釣りに行ってきました。子供の頃と違って、釣れる楽しみよりも、海風に吹かれてのんびりする喜びを感じました。

こあら先生より一言

