



〒227-0062  
 横浜市青葉区青葉台2-10-15.2F  
 いなげ矯正歯科医院  
 TEL: 045-984-8588  
 FAX: 045-984-8946  
<http://www.inage-kyousei.com>  
 文・絵 © すずきあけみ 発行2009.5



皆さま こんにちは!  
 たいへん長らくお待ちいたしました  
 いなげ通信8、テーマは『歯ぎしり・くいしばり』です  
 どうぞ最後までお楽しみください♡

さて 歯ぎしりとは...!?

主に睡眠中 上下の歯をすり合わせて  
 キリキリ カリカリ 音を立てること



くいしばりとは...?!

上下の歯を合わせて 音を立てずに  
 ぐっと力を入れること



睡眠中だけでなくよく起きて活動しているときも  
 くいしばっていることがあります  
 何かに夢中になっているときや  
 ストレスを感じているとき...  
 自覚していない場合がほとんどです



この歯ぎしり くいしばり  
 実はほとんどの人にみられるもので  
 問題をおこさなければ

どうということはありません...



ただし

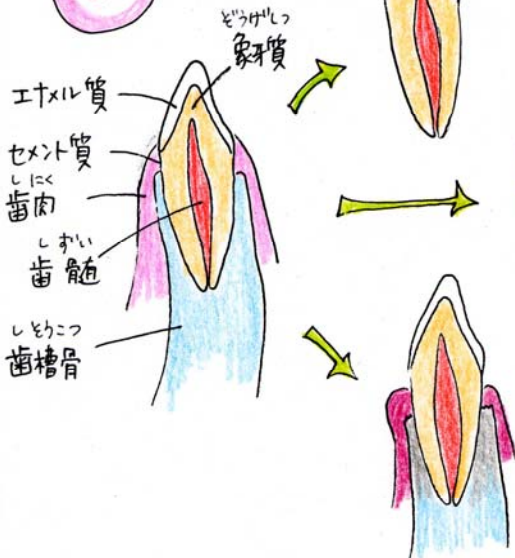
歯ぎしり、くいしばりか必要以上に  
強すぎたり 噛み合わせが悪く

特定の歯にかかかかっている

口の中ばかりでなく全身にも影響することがあります

例えば...

- ★ 歯の咬合面がすりへる
- ★ しめたり 痛くなる (知覚過敏)
- ★ 歯ぐきに近い部分が  
くさみ状にえぐれたりする (楔状欠損)
- ★ 歯肉炎、歯周炎も悪化させる
- ★ 顎の関節が痛くなったり  
口を開閉するとき音がする



★ その他 肩こり、頭痛、腕のしびれ、腰痛など..



朝起きても  
スッキリしない...



!?! ではなぜ?!

寝ているときに歯ぎしりをしたり

知らないうちにくいしばったり

してしまうのでしょうか?

それを知るためにヒトの咀嚼器官 (かおために必要な筋肉など)  
がどのように進化したか見ていきましょう!



注: 歯ぎしり、くいしばりについて

まだはっきりした原因はわかりませんがその中の一説を紹介します

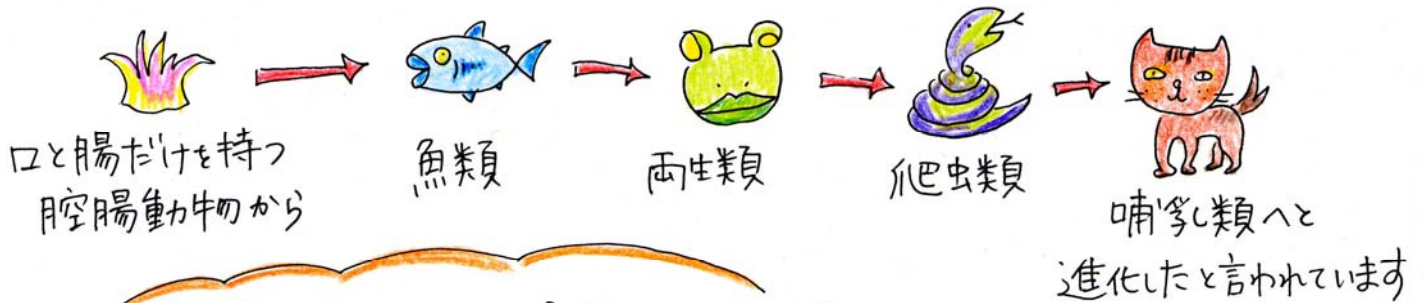




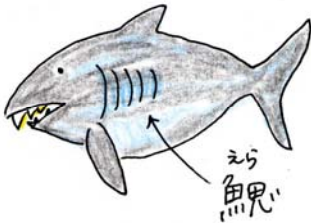
としゃくきん  
★咀嚼筋はエラから進化!!★

みなさんはすでにご存知でしょう...

私たちは5億年以上かけて



とこで注目あるところは魚類のエラ...  
えら



魚腮は酸素を吸収するための内臓です

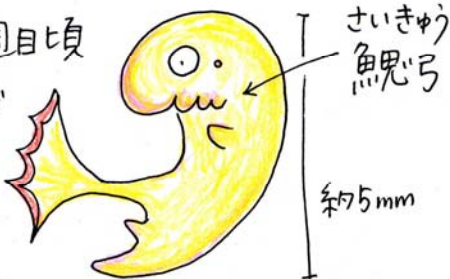
実はこの魚腮が進化して

私たちのかんだり飲みこんだりするときを使う 筋肉になりました

ヒトの胚  
発生第5週目頃

4対の魚腮弓が  
みられます

ちなみに  
魚の胚



さいきやう  
第一魚腮弓

→ 咀嚼筋 (咀嚼筋)  
咬筋・側頭筋など

第二魚腮弓

→ 頬と頬の筋肉 (表情筋)  
頬筋・口輪筋・広頭筋など

第三魚腮弓

→ 喉の筋肉

側頭筋

咬筋

口輪筋

広頭筋

頬筋





ということとは...

顔面から首の表層にかけての筋肉は  
エラという内臓から進化した部分です

胃腸などの内臓は

生命を維持するため無意識でも働いているのも「存在」であわ!!  
もちろん眠っている時にも働いています

咀嚼筋などの筋肉は意識して動かせるから

同時に無意識でも動く内臓性の性格も持っ  
ているのです



★ 次に「<sup>か</sup>噛む」<sup>か</sup>ということについてみてみましょう! ★

食物を良くかんでいたと  
様々な効果が あります

食物を細かくして  
飲み込めやすくなる

唾液と混ぜて  
消化吸収を  
助ける

唾液などの  
消化液分泌促進  
唾液には若返りホルモン  
入っています!

脳への血流UP!  
痴呆防止  
etc.

歯の面の自浄作用  
UP!

顎・顔の  
血流促進  
代謝UP!

その中の1つに

気分を和らげ、ストレスを解消する  
効果があるのです



「めいね!  
矢張り中は  
食べられませぬわ~」

リズミカルな咀嚼運動で  
脳内の神経伝達物質セロトニンが増加して  
情動も安定させます

そしてかむをかんでいるだけで

「疲れが感じられず」神経質でなく  
不安が少なく幸福であり愉快で満足で  
「残念さや」少ない」という報告があります  
(船越英也「食と教育」より)



☆ さらに『ストレス』についてみてみましょう! ☆



ストレス学説で有名なハンス・セリエ博士が  
言う通り「ストレスは人生のスパイス」です  
人間が活動するときのエネルギー源なのです

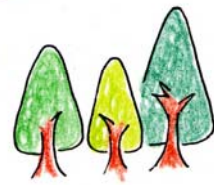


ストレスを受けて交感神経が緊張すると  
元気ややる気がみなぎって力強さ・機敏さが高まり  
動く準備ができます

反対に副交感神経が緊張すると  
ゆったりとして気持ち落ちついたり  
胃腸の働きが活発になります



私たちの身体は  
この自律神経のバランスで成り立っているのだ  
どちらか一方が長期にわたり緊張していると  
様々な病気を引き起こしてしまいます



**結論** ☆ 歯ぎしり(噛むこと)でストレス解消! ☆



現代はどちらかというと交感神経が緊張しやすい環境です  
交感神経の過度な緊張は消化器系の病気や心臓病、  
腫瘍、肥満などを引き起こすことが知られています  
そして私たちの身体には自然治癒力=バランスをとろうとする働きがあります  
寝ている間無意識に歯ぎしり・くいしばり(=噛む)をすることで  
病気になる前・心どくなる前にストレスを発散させて  
バランスをとろうとする身体は自然な営みといえるかもしれません

★ 矯正治療のすすめ ★

歯科矯正治療をして正しい咬み合わせにあることは  
とても大切です! 多少の歯ぎしりやくいしばりをして  
歯やその周りの組織、顎に負担もかけない良い咬み合わせは  
全身の健康も保つことにつながります

見た目だけ  
キレイなだけじゃ  
ダメなんだね!





ただし!  
過度な歯ぎしり・くいしばりは  
これもまた病気のもと!

何にとも  
過ぎたるは猶  
及ばざるが如し  
なんどわー



リラックスしている時 前歯は2-3mm 離れていて  
上下の歯がぶつけないのが理想です

もちろん  
口唇は  
閉じて!

日中 意識して くいしばっていないか チェック  
もし ぎゅっと かんでいることに気がいたら 力を抜いて 深呼吸〜!

夜はこれから紹介する 口の中マッサージで  
筋肉をゆるめてから 寝てみてください!

① 咬筋・頬筋 マッサージ



左手の親指を口の中へ  
右側りほっぺの内側へ当てます  
残りの指(2-5指)は外側り  
指の位置を少しずらすらして  
頬全体をまんべんなく マッサージ

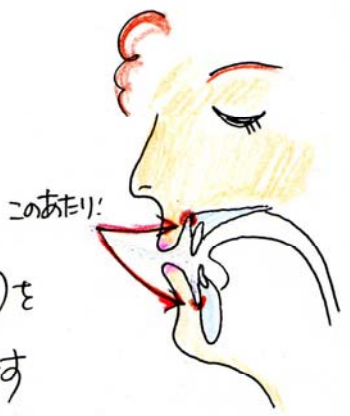
- \* つめで粘膜を傷つけないように気をつけて!
- \* こすりすぎ 力の入れすぎ 注意 快適な範囲で行って下さい
- \* 呼吸をしながら行いましょう
- \* 唾液が出るのでお風呂場・洗面所で行くのがおすすめ

痛いところも良いところもやさしくほぐします  
左のほっぺは右手を使って同じように

② 歯ぐきのつけねマッサージ



左手ムとさし指の爪で しやうわんま  
右側り 歯ぐきのつけね(歯槽粘膜周辺)を  
そっと押して その場でやさしく振動させます  
指の位置を少しずらすらして 上下とも  
まんべんなく 行いましょう



左側り上下は右手ムとさし指を使って同様に

<参考文献> ありがとうございます!

- 「歯はいのち」笠枝亨久
- 「こうすれば病気は治る」安保徹
- 「口腔解剖学ノート」高橋知人 野村洋一郎
- 「歯科矯医学」全国歯科衛生士教育協議会
- 「解剖学組織発生学 口腔解剖学」 etc.