

# 健康な口で楽しく暮らそう

～噛み合わせの善し悪しが健康を左右する～



平成 24 年度「いい歯 お年寄り 8020 コンクール」入賞者  
植野信子さん（金谷清水）／澤井義春さん（金谷宮崎町）／加藤いつ江さん（牛尾）

人は口で物を食べたり、人と話したりしています。しかし、人が生きていくための口の役割は、それだけではありません。口の専門家の歯科口腔外科部長の蔡豪倫先生から、私たちが知らない口の役割を学んで、口の大切さを学びましょう。

◎市民病院 歯科口腔外科 ☎35・2111

## 口は感情を表現するところ

口には物を食べたり、人と話したりするほかに、感情を表す役割があります。例えば、猿は敵を威嚇するときに口を大きく開いて吠えたり、牙をむき出して唸り声をあげます。人も同じで、笑ったり、怒ったり、泣いたりするとき、口を使って感情を表現しているのです。

蔡「脳が発達した人は、感情のコントロールができるようになった分、他の動物に比べて遥かに口の役割が大きくなりました。辛いときに奥歯を強く噛んで我慢したり、発散できなかったストレスを解消しようとして寝ている間に歯ぎしりをします。知らず知らずのうちに、口には大きな負担がかかります」

口では、歯の役割も大切です。生えてくる位置によって形がばらばらなのにも理由があります。

蔡「歯の形には意味があり、一般的に前歯は物を噛み切り、奥歯で物を噛み砕き、すりつぶすことで知られています。この他、大きな役割として、食いしぼりや歯ぎしりなどの、

『噛みしめ』もあります。歯の形には、噛みしめたときに顎に伝わる力を分散させる役目もあります。歯と顎の役割が関係し合って、人の口は完成されました」

## ストレス社会と噛み合わせ

理性と口のつながりに象徴されるのがストレス社会です。唯一、我慢することができるようになった人間は、たくさんのストレスを溜め込みます。

蔡「人は、それぞれの方法でストレスを発散しますが、現代のストレス社会では、なかなか発散しきれません。このため、ほとんどの人がストレス解消のために、寝ながら歯ぎしりをしています。歯と歯が噛み合わせる時間は1日20分程度ですが、ストレスを溜め込んだときの歯ぎしりは、何倍もの時間になります。したがって、バランス良く歯ぎしりできる噛み合わせを持つことが、とても大切だと言えます」

## バランスの崩れは大変危険

健康な口を維持するためのポイ

【蔡豪倫 市民病院歯科口腔外科部長】

歯科口腔外科は、口や顎だけでなく、顔全体も対象にした、高度な外科医療を行う専門の診療科です。

市民病院では、インプラント手術を取り入れ、市民に最先端の医療を提供しています。また、歯科衛生活動にも積極的に、市民への健康維持に努めています。

ントは、噛み合わせです。例えば、高さの違う靴を履いて歩くと、歩きにくくてつまづいたり、まっすぐ歩けなくなったりします。さらに、地面が凸凹していたら、あちこち痛くなって、前に進むことも難しくなります。

口の中でも同じことが起きていて、虫歯などで歯を失ったり、歯並びが悪くて噛み合わせのバランスが崩れてしまうと、重大な疾患を引き起こす要因にもなります。

蔡「噛み合わせは、顔や顎の成長の過程で悪くなった歯並びや、虫歯や事故などで歯を失うことでバランスが保てなくなります。バランスが崩れたまま放置しておく、細菌がすみつきやすいスポットができて歯周病になったり、顎関節症や肩こりなど、体のあちこちに異常が現れます。中には、心臓疾患など、命にかかわる疾患にまで発展してしまうケースもあり大変危険です。逆に、良い噛み合わせが、健康であるために必要な条件の一つとも言えますね」

### 良い噛み合わせで楽しい生活

どんなに健康な口を維持しようとしても、虫歯や歯周病、外傷などによつて歯を失ってしまうことがあります。失われた歯はもとに戻りませんが、歯を失っても、楽しい生活を送るため「おいしく物を食べたい」と誰もが思っています。この気持ちを叶えるため、いろいろな治療方法

が研究されてきました。

蔡「歯の治療で、一般的に知られているのは、金属を詰めたり、かぶせたり、入れ歯を入れたりする方法です。最近では、材料も良くなって、人の歯の色に近いセラミックが使われたりしています。また、歯を失った部分に対しては、インプラントといった高度な技術も、治療の中心となってきました」

噛みあわせを回復させる技術の向上は、健康な体を維持する上でも、一つのきっかけになるでしょう。



インプラント手術で噛み合わせを回復した口  
手術後(左)、手術前(右)

蔡「島田市民病院の歯科口腔外科では、顎の骨を扱う最先端のインプラントも得意とし、患者さんの噛み合わせの回復に力を入れています。実際に、入れ歯からインプラント治療を受けた男性も『たくあんを噛んだ

ときのカリカリって音が最高だよ』と、食事を楽しんでおられます。我々は、市民の皆さんの健康を守るため、あらゆるニーズに応えていきます」

### 健康な口を守る活動

歯を失わないために、噛みがきかなど衛生管理を続けていくことが大切です。

蔡「歯科口腔外科では、歯科衛生室を設置して、市民の皆さんの歯科衛生の管理と普及に取り組んでいます。ここでは、全身疾患との関連を避けるため、手術を受けられる患者さんの口腔ケアをはじめ、ラマーズクラス（妊娠教室）や糖尿病教室、訪問看護団体の勉強会などで講義を行っています。講義では、お口の衛生管理がどうして大切なのか、また、どのようにしたら効果的な衛生管理を行えるのかを説明しています。ぜひ、健康な口と丈夫な歯を維持して、危険な病気にかからないようにしましょう」



訪問看護口腔ケア勉強会の様子