



ニコないっしん3月号 2017年 Vol.109

歯とストレス 虫歯、顎骨の隆起も

日常生活や災害などに伴うさまざまなストレスが、歯の健康にも大きな影響を与えていることが次第に分かってきました。長年、歯科疾患とストレスの関係を研究している熊本市 スガ歯科医院の菅健一院長（日本心療内科学会登録医）にお聞きした記事を紹介しします。2017/2/8-熊本日日新聞Web <https://this.kiji.is/201927591186400759>

ーなぜ歯とストレスの関係を研究しようと考えたのですか。

「従来、虫歯の主な原因は、砂糖の過剰摂取や歯磨きの不徹底とされてきました。しかし、どんなに歯磨きを徹底し、糖分摂取を減らしても、効果が乏しい患者さんがいるため、原因は他にもあるのでは、という疑問がわきました。そして患者さんのお話をよく聞くと、家庭や職場などでストレスを抱える方が多いことに気づいたのです」

ーストレスがかかると、歯にどのような影響が起きますか。

「ストレスがかかると、顎を閉じるための咬筋、側頭筋などの咀嚼筋が特に緊張して、歯ぎしりや食い縛りを起こしてしまいます。歯ぎしりは、特に睡眠中に起こりますが、60-100キログラムの圧力が歯にかかるといわれています。通常、ものをかむ時の力が6~8キログラムですから、いかに負荷が大きいかわかると思います」

ー口はストレス発散の場所なのでしょうか。

「歯にまつわるさまざまな言い回しがありますね。歯がゆい、切歯扼腕 [せっしやくわん]、歯が立たない、歯が浮く、歯の抜けたような、ごまめの歯ぎしりなど、ストレスに



耐えるような言葉が多いです。歯とストレスの関係は古くから経験的に感じられたのでしょうか。落ち着かないときに、指しゃぶりやガムをかむ、やけ食いをする、たばこを吸う、爪をかむなど、口を刺激することによって、精神の安定を図ろうとしているのです。しかし歯にとっては大きな負荷がかかります」

ー歯ぎしりがひどくなると、どうなりますか。

「歯の摩耗や破折、エナメル質とセメント質の境目に生じる『くさび状欠損』や、歯周組織の破壊、歯がぐらぐらする、かみ合わせや顎関節の異常などが起こりやすくなります。虫歯や歯周病になったり、顎の骨の隆起が起こることもあります」

ー歯ぎしりが虫歯や歯周病につながるのですか。

「歯に大きな力がかかると、弱い部分にひずみ、亀裂が生じます。そこから虫歯になったり、歯茎周りから細菌に感染して歯周病が生じたりします。くさび状欠損は、歯磨きのやり方が不適切なためといわれていましたが、歯に力が加わり弱い部分に亀裂が生じるのです」



歯のエナメル質とセメント質の境目に生じる「くさび状欠損」。ストレスによる歯ぎしりなどで歯に強い力が加わり、弱い部分に亀裂が生じる

ー顎の骨が隆起するとは、どういうことですか。

「顎の骨が厚く膨らみ、こぶのように盛り上がった状態です。歯ぎしりや食い縛りで、顎の骨をひずませるような強い力が加わり、補強のため骨が盛り上がってくるのです。上顎では中央部に、かむ時の力が集中するため、骨が隆起してきます。下顎では小白歯の裏側付近に、半球状の骨の膨らみが左右対称にできやすいです。」



上顎の骨隆起（中央部）。歯ぎしりなどで顎の骨をひずませるような強い力が加わり、補強のため骨が盛り上がってくる

