

生活習慣…歯並びに影響

頬づえやうつぶせ寝、指しゃぶり、長時間にわたる無理な姿勢などの習慣（態癖）たいへきが、続く、正しい歯並びが損なわれ、かみ合わせが合わなくなるだけでなく、症状が進んだ場合には顎の関節が炎症を起こすケースもあることが、ここ10～15年の歯科の研究・臨床で分かってきた。およそ30年にわたり矯正歯科に取り組んでいる船津歯科・矯正歯科クリニック（帯広市公園東町3）の船津三四郎院長は「歯並びやかみ合わせに悩む人は、早く治療するためにも、ぜひ、歯科を受診してほしい」と呼び掛けている。

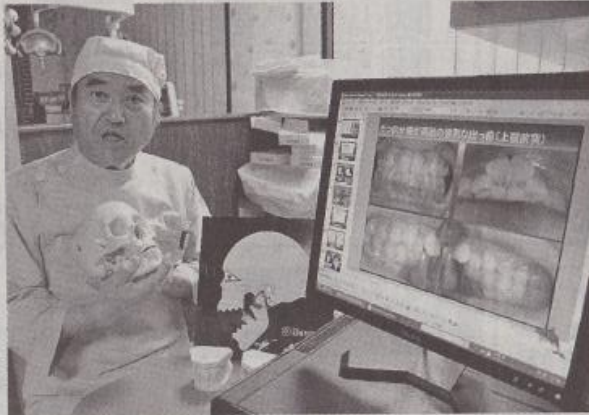
の乱れは、顎の骨の未発達さが大きな理由と考えられていた。一方、顎の骨が発達していても歯列が乱れるケースもあり、研究と臨床が進んだ結果、頬づえなどの態癖が大きく影響するケースも多いことが分かってきたという。矯正の場合、100%前後の力を1、2年程度かけ続けて歯を移動させ、歯列を治す。これに対し、頬づえでは腕から数kgの力が加わる場合があり、矯正に比べてもかかる力が大きく、結果

的に数カ月で歯が移動して縦に並んでしまう症例も出ている。また、うつぶせ寝の場合では下顎が押され、上顎の前歯が突き出してしまいう症例もある。

いずれの場合も、咬合がずれ、そのために顎の骨の関節に無理な力がかかって関節を傷める他、顔がゆがんでしまったり、さらには頸椎（けいつい）や脊椎のバランスまで崩れて、頭痛や腰痛の原因になる場合も。態癖には、頬づえだけでなく口呼吸や左手を使わない食事などさまざまなあるという。

船津院長は「顎に持続的な力が加わり続けると押された方向に歯列が曲がってしまう。睡眠中の態癖もあり、自分では気付かないケースもある」と指摘し、「放置すると虫歯や歯周病になり、歯を失う原因にもなりかねない。ただ、若年者では態癖をやめれば歯並びが回復することも多い。歯科を受診して自分にどんな態癖があるかを確認するなど、早めの対応が必要だ」としている。

症例の写真や模型を使って態癖が歯列に及ぼす影響を解説する船津院長



健康 月曜ライフ



※十勝毎日新聞社広告局発行の「Chai 11月号」（10月30日発行）でも、態癖とかみ合わせについての特集記事を掲載予定。

（井上朋一）