



青年期のお口の健康

歯科医師／関 文久 先生（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

今回は、学生から社会人になっていく時期に問題となることが多い、親知らずと顎のトラブルについてご紹介いたします。

顎のトラブルは生活習慣が関与！

口を開けると顎が痛い、顎を動かすと音がする、口を大きく開けられないなどの症状を呈するのが顎関節症。このような症状が出やすいのが青年期であり、特に女性に多いというデータもあります。以前は顎関節症の原因は噛みあわせや歯並びといわれていましたが、最近は頬づえ、歯ぎしり、片側噛みなど生活習慣が関与していると考えられるようになってきました。

そして、最近注目されているのが**歯牙接触癖 (Tooth Contacting Habit = TCH)**。これは無意識のうちに上下の歯を接触させている癖です。一般に食事や会話などでも1

日に上下の歯が接触しているのは20分程度ですが、それが長時間にわたると筋肉や顎関節に負担がかかってしまい、顎関節症を発症することにも。またこのTCHにより歯の知覚過敏症や噛んだ時の歯の痛み（咬合痛）や歯の破折などの原因となることもあるので注意が必要です。

TCHの原因の一つとしてパソコンによる長時間の作業も関連しているとされています。特に下顎を前に突き出すような姿勢で画面を見る癖のある人は要注意、定期的な休憩を取り、軽く体を動かして筋肉をほぐしてあげましょう。

- 知らないうちに上の歯と下の歯が接触している
- 歯をくいしばる、歯ぎしりをする
- パソコン作業などで長時間同じ姿勢をとる
- 頬づえをつく
- 寝転がって本やテレビを見る
- うつぶせで寝る
- 枕が高い

こんな生活習慣には注意を！



TCHの改善には、まず**「気づく」**ことが大切

パソコンのモニターなど目に付きやすい場所に貼ってある紙を見たら「歯を離して顎をリラックスする」ことも有効です。

自分も知らない親知らず

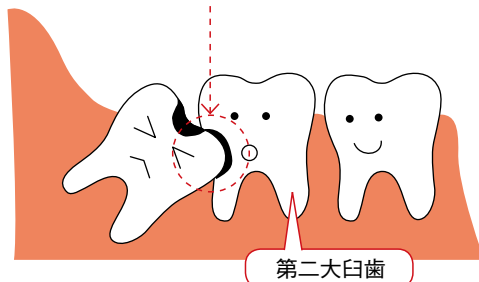
人間の歯は全部で32本ありますが、上下左右の一番奥の歯4本が第3大臼歯だいさんきゅうし、いわゆる親知らず（智歯）です。個人差はありますが、親の手を離れた20歳前後で親の知らぬ間に生え始めます。現代人は古代人と比較して、食品の形態など食生活の変化により顎が退化して小さくなったために、まっすぐ生える親知らずのスペースが足りなくなり、次のようなトラブルが起きるようになります。奥の方でよく

見えないこともあり、親知らずが生えていることに自分でも気づいていない方もいます。

1 親知らずが原因となるトラブルは？

- (1) きちんと生えていないために、歯ブラシがうまく当たらず、親知らずや手前の歯がむし歯になりやすい（下図）。
- (2) 親知らずを覆っている歯ぐきが炎症を起こし、局所的な歯周病（智歯周囲炎）になる。これが口臭の原因にもなる。
- (3) 親知らずが手前の歯を強く押

第二大臼歯がむし歯になる



して、歯並びを悪くする場合もある。

2 親知らずは抜歯した方がいいの？

歯科事情が分からない出張先や、重要な仕事の追い込み時などに限って親知らずが痛み出すことが多いのは、疲れやストレスなど身体の抵抗力が落ちた時に炎症が起きやすいからです。親知らずが完全に顎の骨の中に埋まっていて症状がない場合や、きちんと生えて上下がしっかりかみ合っている場合は抜く必要がありませんが、日頃からきちんと歯科健診を受け、不具合のある親知らずは早めに処置しておくことも大切です。