



# 「白い宝石のはなし」

お口とからだの深〜い関係 第2回

## ストレスと口の健康

加藤 元 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

ストレスとは、本来、力を加えたときに生じるスプリングのひずみを表現する物理学の用語です。それを体や心に転じ、暑さ、寒さや騒音などの物理的的刺激、お酒やたばこ等の化学的的刺激、細菌やウイルスなどの生物的刺激、心理・社会的な刺激などによって体と心にひずみを生じ防衛反応や障害がおきた状態をあわせて、ストレスと呼んでいます。ここでは、心理的な刺激によるストレスとお口の健康の関係について解説していきましょう。



### ストレスと歯周病

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の細菌が作り出す毒素や酵素とその免疫反応によって、歯を支える組織が壊れてしまい、歯がぐらぐらになって最後には抜けてしまう病気です。ストレスが加わると免疫力が低下し、歯周病が早く進行します。

また、歯ぎしりをしたり、食いしばったりする習癖(くせ)を持つ人は、歯周病が重症化しやすいとされています。この習癖は睡眠の質と関連があり、眠りの浅い時期(REM睡眠)に頻繁に起こります。ストレスが強く疲労した

状態やお酒を飲み過ぎた時には、眠りが浅くなり、歯ぎしりや食いしばりが助長され、歯や歯を支える組織に異常な力が加わるからです。

### ストレスとむし歯

むし歯も、歯垢の中の細菌が作り出す酸によって、歯の表面がとがされてしまう病気です。それに対し、唾液は、酸をうすめたり、とけた表面を修復してくれたりする作用をもっています。ストレスが大きいと、交感神経が働いて、粘りや度の高い唾液を多く分泌する唾液腺(舌下腺、顎下腺)が刺激され、口の中がねばねばした状態になり、相対的に水分も少なくなりま

や精神神経系の治療薬を服用している、その副作用のため、さらに口の乾燥が増してしまうこともあります。

### ストレスと上手に付き合う方法

歯ぎしりや食いしばりは、日中の目がさめている時でも、ストレスが大きい時には行ってしまう可能性があります。まずは、自分の顎に力が入っていないかどうかを意識して、気づいた時には力を抜くという方法が有効です。作業するパソコンのそばに目印を貼っておき、それを見たときに歯のかみしめと顎の力を意識するのも良い方法です。また夜間の歯ぎしりや食いしばりには、就寝直前に顎をマッサージュしながら自分で力を入れないように言い聞かせる自律訓練法や、マウスピースを入れる方法などがあります。

また、口が乾燥した時や緊張感が強い時には、キシリトールガムをゆつくりと咀嚼すると、唾液腺が刺激されて唾液の分泌が促されるだけでなく、顎や顔面の筋肉を使って噛むという行為には、心もリラックスさせる効果があります。

つまり、ストレスが大きいほど、口の中がねばつき、むし歯になりやすくなります。これに、生活習慣病に対する治療薬

ストレスは現代社会にはつきもので、避けることはなかなか難しいでしょう。ストレスをご自身の趣味や運動で解消させ、規則正しい食事と睡眠を心がけることも、お口の健康を守るには大切なことなのです。