

## 徳山薬剤師会だより

テーマ：「メンタルヘルスとお口の健康」

担当：井上 愛貴（歯科衛生士）

口の中は心理的ストレス(以下ストレス)に対して敏感に反応する場所です。例えば、「緊張で口の中がカラカラに乾く」といった反応もそのひとつです。他にストレスが関与すると言われている主な歯科の症状には次のことがあります。

【ブラキシズム】これは異常な筋緊張による歯ぎしり、くいしばりなどのことです。ブラキシズムは睡眠中や昼間に無意識に行われています。音が出ないタイプもあるので、自覚している人が少ないという特徴があります。ブラキシズム時に歯にかかる力は70～80kgと言われ、これは通常食べ物を噛むときに歯にかかる力の6～7倍にあたります。この強い力により奥歯の擦り減りや歯の根元がくさび状に欠けることがあります。冷たいものが沁みる「知覚過敏」や歯周病の進行を早める原因にもなります。ブラキシズムへのアプローチ第一歩は”気づく

“ことです。リラックス時、上下の歯は2～3mm程度の隙間があるはずですが、常に上下の歯が接触している場合は、目につく場所に「くいしばらない」などと書いたメモを貼ってみましょう。歯科医院では、「スプリント」と呼ばれる「マウスピース」に似た装置で対応したり、明らかに噛みあわせに悪影響を与えていると考えられる歯がある場合、調整して口の中の環境を整えたりします。

自覚するのが難しい「ブラキシズム」ですが、歯科医院ではレントゲンや口腔内の状況からその有無を診断できます。何か気になる症状がある場合や、ストレスを強く感じているような時は、歯科医院で診てもらいましょう。