

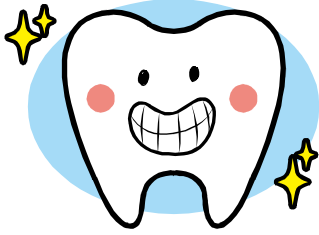


# 歯の はなし



歯は常に動いている？

## 「噛み合わせ」をチェックしてみましょう！

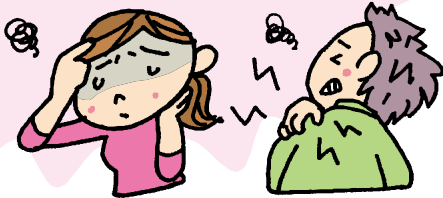


歯はあごの骨にがっちり固定されていると思われがちですが、実は常に動いています。例えば、食べ物を噛むと上下左右に揺れたり、舌で押しただけでもわずかではあります。また、歯が抜けたり歯周病にかかっているときも歯は動いているので、治さずそのままにしていると噛み合わせにも影響してしまいます。

歯周病にかかる年代と噛み合わせが悪くなる年代は同じ傾向もありますので、**40代以上の方は噛み合わせをチェックしておく**と安心です。

### 噛み合わせが悪いとどうなる？

食べ物をうまく噛むことができないだけでなく、**顎のズレ、顔や全身のゆがみ**を引き起こしてしまいます。すると、全身のバランスが崩れてしまい、それが頭痛や肩こり、めまいなどの原因にもなってしまいます。原因不明の頭痛やめまいが起きたりする方もいらっしゃいますが、実は噛み合わせからくるものだったというケースもあります。

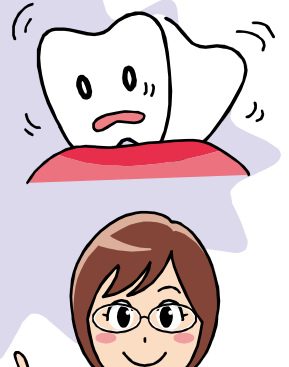


### 噛み合わせと歯周病の関係

**噛み合わせと歯周病には深い関係性**があると言われていいます。

まず、歯周病が重症化すると歯を支えている骨が溶けるため、歯は不安定になってしまいます。

また、噛み合わせの悪い状態が続くと歯ぐきを痛めてしまいます。これが歯周病の一因にもなるのです。



### 噛み合わせのセルフチェック

ご自身の噛み合わせは正常なのかどうか、以下の項目でセルフチェックしてみましょう。当てはまる項目の合計点数で判断してみてください。



<input type="checkbox"/> 冷たいものや熱いものをとると歯がしみる	1点
<input type="checkbox"/> かぶせた所となりの歯の間に食べカスがつまる	1点
<input type="checkbox"/> かぶせた所と歯ぐきの境目に歯垢がたまりやすい	1点
<input type="checkbox"/> 頬のシワが一方だけ深くなってきた	1点
<input type="checkbox"/> 噛み合わせた時、痛みや違和感がある	2点
<input type="checkbox"/> 歯ぐきが下がり、歯が長くなったように見える	3点
<input type="checkbox"/> 以前はなかったが、前歯にすき間が出てきた	3点
<input type="checkbox"/> 噛み合わせた時に、上の歯が下の歯に深く重なる	3点
<input type="checkbox"/> 噛み合わせた時に、不安定な感じがする	4点
<input type="checkbox"/> あごの関節や筋肉が痛む時がある	4点
<input type="checkbox"/> 口を開け閉めすると音(カクツ、ギシツなど)がする	4点
<input type="checkbox"/> 歯が抜けた状態のまま放置しているところがある	4点
<input type="checkbox"/> 細いワイヤーを使用した入れ歯を使っている	4点

#### 3点以下

不安はあまりありませんが、定期的にチェックを受けることをオススメします。

#### 3～5点

不具合が生じている可能性もあるため、噛み合わせのチェックが必要です。

#### 6～10点

噛み合わせに不具合があったり、歯周病の疑いがありますので、しっかり検診を受けましょう。

#### 11点以上

噛み合わせの治療が必要です。早めに受診しましょう。

「若い頃はキレイな歯並びだったのに、近頃前歯が出てきたような感じがする…」というのも、実は歯が動いて噛み合わせに変化が出ている証です。もし気になる症状があるようなら、お気軽にご相談ください。