

2001年6月15日発行  
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771  
e-mail. hoshiba@ain.co.jp  
発行責任者 干場貴二

さあ、嫌な梅雨のシーズンがやってきました。朝、晴れ間がのぞき安心していても午後から曇り、夕方からはじとじとと降りはじめてしまう、そんな毎が続きます。どうも好きにはなれないですね。でも昔の日本人はこのような季節でさえも風流に楽しんでいたようです。僕たちも少しは見習った方が良いのかも。

とは言え、どうしても体調を崩しがちな季節です。環境を整え、食事もしっかりとり、健康にはお互い留意しましょうね。

### お口の健康教室と科学

#### 歯ぎしり

皆さんは、朝起きてから寝るまでの間にどれくらいの時間上の歯と下の歯が接触していると思いますか？しゃべる時、食事をする時、そして何か仕事をしている時、それら全部を合わせた時間です。朝7時に起きて夜12時に寝る人だったら17時間あります。いかがですか？

これは個人差があることなので、一概には言えませんが約10分と言われていています。そうです、たったの10分なのです。研究によっては5分とも3分とも言われています。

多くの方がこの回答に対して疑問があると思います。食事時間だけ考えても1時間以上はあるでしょうから。しかし、その食事にしても上の歯と下の歯は、接触したらすぐに離れてしまうため、100回噛んでも接触時間は数秒にしかならないのです。

さて、話は変わりますが、夜間寝ている間に歯ぎしりをする人がいます。旅行などで大部屋になってしまうと何人かは気になる人がいるものです。あなたはいかがですか？「私は他人に歯ぎしりを指摘されたことはない」という方が多いと思います。しかし、実際のデータでは約9割の人が歯ぎしりをするといわれています！これまたなぜでしょう。

実は、「歯ぎしり」そのものの定義が異なるのです。私たちが一般的に「歯ぎしり」というと、「夜、寝ている間にギリギリ音がするもの」と思っています。しかし、実際には3つのタイプの歯ぎしりがあります。1つはギリギリと食いしばりながら顎を前後

左右に動かすタイプです。一般的に「歯ぎしり」として認知されているタイプです（グライディングタイプ）。もう1つは無意識のうちにカチカチ噛むタイプ。他人の耳には「カチカチ」と聞こえたり、「コンコン」と聞こえたりするタイプです（タッピングタイプ）。そして忘れてはならないのは、ただひたすら強く食いしばるタイプ。よく、起きている時でも何かに集中したり、緊張したりする時に無意識に食いしばってしまうことがあります。それと同じことを夜間無意識してしまうタイプです（クレンチングタイプ）。

じつは、このクレンチングタイプが最も多いのですが、音がしないものですから他人に知られることはありません。しかし、朝起きた時に頭痛がしたり、みょうに疲れが残っていたり、顎がだるかったりなど、いろんな自覚症状が出てきます。そして問題なのはこのような歯ぎしりは1晩に約30分から1時間ほどしているというデータがあります。しかも、その力は、通常私たちが意識して噛む力の数倍の力が出ると言われています。

そこで思い出してみましょう。朝起きてから寝るまでの間に上下の歯が接触するのは10分ほどです。それと比較し、「歯ぎしり」は30分ほど食いしばっており（もちろん上下の歯は接触している）、通常の数倍の力が出てしまうのです。

このようなことから、「歯ぎしり」の恐ろしさは分かっていただけではないかと思えます。

では、この「歯ぎしり」の原因は为什么呢。実は確実な原因は分かっています。もちろん、「みのもんた」さんに聞いても分かりません。ただ、いろいろ言われているのは、いわゆる「ストレス」です。

身体的、精神的ストレスとも歯ぎしりの原因になるといわれています。朝起きて、睡眠時間の割には疲労していたり肩がこっていたりまたは顎が疲れてしまうような症状があったら歯ぎしりが原因かもしれませんので一度相談してみてください。



## 患者さんのお話

ほしば歯科医院では17年前より採用している家族カルテ（一家族を一患者として保存）の有効性についてアンケート調査を行っておりました。この結果は7月に行われる「日本歯科医療管理学会」で発表する予定です。

アンケート調査は、5月7日から6月9日までの約1ヶ月間行いました。その間、505人の方のご協力を頂きました。

まず、来院理由について。複数回答でお答え頂きました。結果は以下のとおりです。

- |   |             |      |
|---|-------------|------|
| 1 | 家族が来ていたから   | 235人 |
| 2 | 近所または通り道なので | 217人 |
| 3 | 友人、知人の紹介    | 132人 |

この結果から家族とのつながりがとても深いことが分かります。どうしても事業者としては、新聞のチラシや看板などを通して多くの方へアピールしたがるものですが、実際は半数以上の方は家族からの紹介だったのです。これは本当にうれしい結果だったとともに気の引き締まる思いがしました。

また、来院の交通手段を聞いた所以下のような結果でした。

- |   |     |      |
|---|-----|------|
| 1 | 徒歩  | 231人 |
| 2 | 自転車 | 204人 |
| 3 | 車   | 60人  |
| 4 | バス  | 41人  |

徒歩および自転車の数が抜きん出ているのはこの医院でも変わらないと思います。しかし、車やバスを利用して来院してくださる方がこれほどいるのは驚愕です！ 本当に頭が下がります。ちなみに5位は電車で25人でした。

このような結果から歯科医院の選択は「近いから」だとか「便利だから」と言うだけではないようです。わざわざ「ほしば歯科医院」を選択していただいた皆様にとって実りある存在でありたいと思います。

## 診療のお話

### 乳歯の治療

ほしば歯科医院にはもちろん多くの小児もやってきます。そこで、乳歯の治療についても触れてお

きましょう。

乳歯は永久歯（大人の歯）が生えるまでの代役ではありますが、その価値は本当に高いのです。つまり、「乳歯だからいいや！」ということはないのです。大人になったときの噛み合わせは乳歯のでき次第で決まるとも言っていていいでしょう。そんな乳歯ですが、私たち、治療する側にとっては少々厄介な者です。

乳歯はもちろん形態そのものが小さく、むし歯があるからといって大きく削ることはできません。（かえて大きく削ることで痛み出すケースもあります）また、金属を付けるときに用いるセメントは水分に触れると固まりにくくなるのですが、子供の口の中は「つば」がいっぱいあるのです。乳歯に金属を入れても取れやすい原因の一つかもしれませんね。

## ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

e-mail hoshiba@ain.co.jp（干場）

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

（在宅診療部；五島）

## 編集後記

・このシーズンはわれわれにとっては学会シーズンです。すべてが重なってしまい本当に忙しくなってしまいます。でも、いろいろな土地にいけるのは本当に楽しいことです。

・7月の学会（大阪）では駒林先生の学会デビューです。研究を臨床に生かせる歯医者になってほしいものです。

## コラム

### 掌中之珠 しょうちゅうのたま

手のひらの中に握りしめている大切な珠

大切なもの、すなわち最愛の子供の事を

言います。今回大阪で起きた信じられない事件

は本当に、涙が出るくらい、辛く、悲しい出来事です。