

本康歯科ニュース

世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！



コロナウイルスのパンデミックにより顎関節症が世界的に急増し、アメリカ歯科医師会の集計では歯科医師の69%が顎関節症の症状増加を認識しています。まだまだ予断を許さないコロナ禍では真面目に感染対策に取り組んでいる人ほど顎関節症になる可能性が高くなるとの見解も…。

次の症状のうち、1つ以上あれば顎関節症です。●痛み：顎の関節やその周りの筋肉に痛みがある●口が開かない：食事がしにくいなど口が十分に開けられない●音：顎を動かすと顎の関節に音がする

顎関節症は顎への負担が顎の許容量を超えると発症します。ペットボトルに例えるなら、ペットボトルのサイズが顎の許容量、顎への負担がペットボトルの中に注ぎ込まれる水です。この水がペットボトルから溢れると顎関節症を発症します。500mlのサイズ（許容量）だと注がれる量が500mlまでは発症せず、501mlになったら発症するのです。顎の関節の許容量に個人差があり、2Lのように大きい人や250mlのように小さい人もいます。つまり許容量2Lの人は容量が大きいので負担が多くあっても顎関節症が発症しにくく、250mlの人は許容量が小さいので負担が少なくても容易に発症します。通常はペットボトルに注がれた最後の負担で溢れ発症するので、これが主原因だと思込み、この負担を取り除こうと錯覚するのですが、そんな必要はありません。原因のいくつかを改善し、総合的にペットボトルから溢れないようにすれば良いのです。1つの負担だけを完全に取り除くのは難しいですが、いくつかの負担を少しずつ取り除くほうが簡単です。

顎関節症になりやすい人の特徴

コロナ禍で世界的に顎関節症が急増しているのは、感染に対するストレスや感染症対策が顎関節症の原因になるからです。

繊細な人ほどストレスを感じやすいと言いますが、そのような人はwithコロナに移行するとソーシャルディスタンスが取れない場合が増えるので感染が気になりストレスに。ストレスがかかると歯ぎしりや食いしばりをする機会が増加し、顎への負担となります。これが癖になると歯がすり減る人もいますが、歯がすり減ると歯の長さが短くなり、顎の関節の隙間も狭くなり慢性的な負担に陥ります。リラックスしているときは上下の歯は接してなくて、2mm程度の隙間があります。しかし緊張すると唇を閉じる力が強くなり、上下の歯は軽く噛んだ状態に。これはTCH（歯列接触癖）と言い、この癖が身についてしまうと顎関節症の発症リスクが2倍に跳ね上がります。感染予防をしっかり行う人ほどマスクをする機会が多いのですが、マスクを装着すると息をするのが苦しくなり、息をしやすいしようと無意識に肌とマスクの間に隙間を作ろうとして下顎を前に出す人がいます。この状態は顎の位置がズレ、顎への負担になります。

またオンライン生活している人も要注意。パソコンとスマホ時間が長くなりがちで、操作をするときに猫背になり、これが顎への負担に。通常、姿勢がまっすぐだと顎は頭に対して真下に位置しますが、猫背になると顎の位置が不安定になり顎への負担が増えるのです。気になる方はご相談下さい。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア



くつがえ フランス
歴史を覆す!? 仏で約5万4000年前の子どもの歯を発見!

今年2月、**フランスの洞窟で約5万4000年前の子どもの臼歯が発見された**ことがニュースになりました。これは、現生人類である“**ホモ・サピエンス**”が**アフリカからヨーロッパに渡った**という**最古の証拠**であり、今まで考えられていた時期よりも**約1万年も早く到達**していたことがこの発見で明らかになりました。また、洞窟の地層からは、**旧人類の“ネアンデルタール人”と“ホモ・サピエンス”が交互に居住していた**ことや、時期によってはわずか1年で洞窟に住む種が入れ替わっていたこともわかったそうです。たった1本の歯が歴史を塗り替える大発見につながるとは、驚きですね!

