

# かみ合わせとお口の健康

以前から、首や肩の凝り、腰痛、めまい、吐き気、あごの痛みといった症状が、歯科治療をきっかけに改善した例が報告されていました。近年の研究で、こうした例では歯のかみ合わせに問題があって症状がおきていることが解っています。お口の健康を考えると、むし歯や歯周病についてはもちろんのこと、「かみ合わせ」にも関心を向けることが大切です。

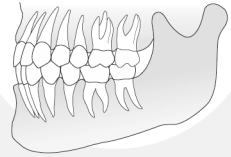
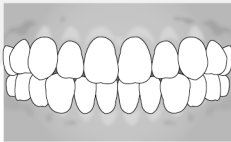
## かみ合わせとは

上下の顎を閉じると、歯は顎のそれぞれの位置に並び上下は規則的にはあまりあいません。そして、顎の関節が適切な位置にあるときお口はスムーズに動きます。このように、前歯、奥歯、顎の関節がバランスよくはまり、調和して動いている状態が正しいかみ合わせです。

ちょっと  
鏡で見  
てま  
しょう!

### 正しいかみ合わせ

- ・前歯の中心が上下で揃っている
- ・上の1歯に対して下の2歯が対応している
- ・上下の奥歯は凸凹がぴったりはまっている
- ・上の歯は下の歯に少し重なっている
- ・顎の関節が正常な位置にある

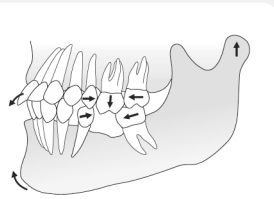


## かみ合わせが狂うと

ところが、噛み癖、むし歯や歯周病の悪化、強いストレスなどがあると歯並びやかみ合わせが狂ってきます。例えば、むし歯などで下の歯を1本失うと、両隣の歯は歯のない部分へ倒れこみ、上の歯はかみ合う相手がいないので下へと伸びてきます。調和を保っていたその他の歯も、少しずつ位置が変化し歯列もかみ合わせもガタガタになります。

また、かみ合わせが狂うと、歯や口を動かすために無理な動作をすることになります。その無理な運動は、顎の関節や筋肉を痛め、顎関節症、頭痛、肩こり、腰痛などの症状や悪い姿勢へとつながっていくのです。

歯は「食べる」「話す」「飲み込む」「噛みしめる(集中する)」「頭や顔、姿勢を維持する」など、いろいろな働きを担っています。1本の歯の喪失が、私たちの健康に影響し生活の質を悪くするのです。むし歯や歯周病の予防と一緒に、かみ合わせのチェックもお忘れなく!



# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

6 2008年  
月号



医院改装後の待合室は、いかがでしょうか。快適になりましたでしょうか。受付窓口も広くし、ディスプレイを設置しました。ご意見お待ちしております。狭いビルのフロアーですから、間取りなどの制限も多々有りましたが、設計士さんを始め、大工さん、メーカーの方には本当にお世話になりました。職種は違いますが、私たちも真摯な姿勢、仕事への取り組みなど、多いに刺激になりました。

6月は、梅雨もあったり、夏日もあったりで、待合室、医院の温度管理も難しい季節です。動き回っている我々には気付かぬ事もありますので、寒かったり、反対に暑かったりしたら、遠慮なくお申し出ください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日  
変更の  
お知らせ

・6月14日(土)午後休診になります。

こみや歯科

03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>  
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)