

# 亀の井歯科 かわら版

2010 初春号 vol.5

謹賀新年 今年もよろしく申し上げます



## 体調管理が大事 (記 院長)

年末からお正月にかけて暴飲暴食、寝ただけだが風邪ひいたなどの怠けた体に喝を入れ早く日常を取り戻しましょう。

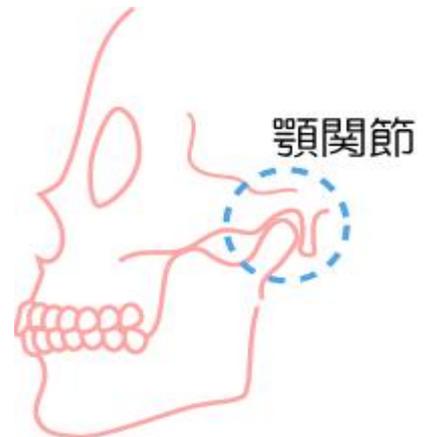
わたくし事ですが年末にかけて肩から首にかけて体を故障してしまいました。さらに歯列矯正中の変化か左顎も痛めてしまいリハビリ中です。小学校の体育の授業を思い出しながら腹筋背筋したり天気の良い日はジョギングでリフレッシュしております。食生活の改善と自律整体ヨガで全身のバランスを整えることが新年の目標になりました。

自身の加齢変化と体調管理の大切さを実感して例年に無く辛い新年のスタートです。

## 顎の症状、気になりませんか? (記 鈴木)

このような、症状が出ている方いませんか?

- 1、いつも噛んでいる位置で噛みにくい
- 2、耳の前あたりが痛んで上手く噛めない
- 3、歯ぎしりをする
- 4、口の開閉時に、カクン、ザリザリ音がするが痛まない
- 5、口の開閉時に、カクン、ザリザリ音がして痛む
- 6、以前は大きく開いたが最近大きく開こうとすると痛みが強くて開けられない



顎の関節は耳の穴の2cmほど前方に位置しているので変化があればご自身でもおかしいことに気づくはずですが。しかし何の予兆もなく症状12のように表れることもあります。

(院長が先日経験したのは症状2です)

ところで、歯ぎしりは肩こりや頭痛の原因にもなります。歯ぎしりが激しく首や肩が力チカチにこってぐったり疲れていたりすることもあります。歯も擦れて切株蕪のように擦り切れてしまうことも稀ではありません。夜に無意識に歯をこすり合わせる歯ぎしりもあれば、昼間にも考え事やぼーっとしているときに犬歯を噛みしめて顎を動かしたり、チューインガムをいつも噛んでいた方もいます。どちらにしても気づかぬうちにバランスを崩して発症の原因になります。

亀の井歯科

顎の周囲の筋肉や靭帯は過酷な状況にあり病態に至った原因を調べるのが大切です。

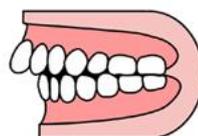
一般に症状を軽くしこれ以上悪化させないことを目的に治療することで行なわれるのは不良習癖の除去やスプリント療法です。

歯のかみ合わせに関係した治療で馴染んでいない場合にも同様の症状が出る場合があります。特に奥歯の高さが不都合があったり、歯を抜いてそのままにしていたり、何本も大きな虫歯がある場合は被せ物や入れ歯の治療も必要になります。

長期にわたる痛み、開口量が改善しない場合には専門外来を紹介しMRI（磁気共鳴画像）にて関節周囲を動きを精密検査します。パンピング（関節腔注射洗浄療法）を施したり、変形性の病変の場合は外科手術が必要な例もあります。

## 指しゃぶり・おしゃぶりについて

（記 宮久保）



乳児期にはほほえましく見守っていた指しゃぶりや、ぐずったとき便利なおしゃぶりの使用も、幼児期になると「このまま続けていてよいのか」「歯並びやかみ合わせに影響が出るのでは」と心配する保護者が増えてきています。

乳歯の奥歯がかみあった後も長時間のしゃぶり癖が続くと、歯並びやかみ合わせの問題が生じやすくなるのは事実です。おしゃぶりの長時間使用が2歳すぎまで続くと、開咬（前歯がかみ合わない状態）を生じやすく、また、乳歯がはえそろう後も指しゃぶりが続くと、上の歯が突出したり、下の前歯が引っ込んだり歯列不正が生じやすくなります。

かみ合わせの異常は摂食や構音などの口の機能的問題にもつながります。おしゃぶりは2歳ごろ、指しゃぶりは3歳ごろまでにやめることが望ましいといえます。

しかし、指しゃぶりおしゃぶりには、哺乳の代償行為として、また退屈をまぎらわす一人遊びのような行為として、不安や緊張を鎮めるための行為としてなど、子どもにとってさまざまな意味合いが考えられます。幼児期には、行為そのものに注目してやめさせるより、子どもがなぜしゃぶっているかを考えて、その子の発達状況や生活環境に合わせた対応を選ぶことが大切です。（院長は女の子を意識してやめたそうです）

次号は4月ごろの予定です [www.i-tdp.com](http://www.i-tdp.com)

亀の井歯科 04-7150-8046