

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。今回は北五歯科医師会より寄稿いただきました。

健康万歩計

コロナ禍で歯ぎしり急増!?



津島 歯科 院長 津島 克正 先生

最近、歯ぎしりが原因ではないかと思われるお口のトラブルが増えています。そのような患者さんに「歯ぎしりが原因かもしれませんね」と言うと、ほとんどの方が「私、歯ぎしりしてるって言われたことないので、していないと思います」と答えられます。毎日、一晩中していることはありませんが、ほとんどの方が歯ぎしりをしています。わずかな時間だったり、音がしなかったり家族でもわからないケースが多いのでしょうか。

さて、その歯ぎしり、どんな悪さをするのでしょうか？一番困るのは歯の破折（はせつ）です。特に神経を抜いた歯は、歯の根っこ（歯根）が割れる場合が多いので、多くは歯を抜くこととなります。実は歯を失う原因の第3位が歯の破折なのです（1位：歯周病、2位：むし歯）。そのほかにも歯がぐらぐらしてきたり、歯がしみる知覚過敏、歯のすり減り、顎関節症、硬いものをかんだときの痛みや違和感、ひどいときは偏頭痛につながることもあります。さらに睡眠時無呼吸症候群との関係も深いことがわかってきました。歯ぎしりくらい…と思われるがちですが、常習の場合には症状を悪化させないために、予防したり、必要に応じて治療することも大切になってきます。

歯ぎしりはストレスの解消に役立っているとの研究もありますので、悪いことばかりではなさそうですが、一昨年からのコロナ禍の影響で色々なストレスが増えているのか、歯ぎしりが原因と思われるトラブルがとても増えています。大きなトラブルになる前にご自身でチェックしてみてください。

自分でできる歯ぎしりチェック10項目

1. 日中、集中している時に上下の歯を当てたり、歯を食いしばっていることがある
2. 朝起きた時に顎や頬の筋肉が張っている（こっている）ことがある
3. 頬や舌に歯を押し付けた跡が残っている
4. 歯ぎしりしていると近親者に言われたことがある
5. 歯がすり減って短くなってきている
6. 歯の根元が削れている
7. 下の歯の内側や上の歯の頬側、上顎の真ん中に骨のコブがある
8. 詰め物がよく取れたり、割れたりする
9. 知覚過敏の歯が多い
10. 歯に亀裂が多く見える



料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ レンジで簡単料理



なすのうま辛和え

材料（4人分）

- なす……………4本（320g）
- ピーナッツ……………20g
- 小ねぎ……………10g
- ごま油……………大さじ1

- A {
- ポン酢……………大さじ4
 - ラー油……………適量



1人分 エネルギー 84kcal 食塩相当量 0.9g



作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ピーナッツを粗く刻み、小ねぎを小口切りにする。
- ②耐熱容器になすとごま油を入れて和え、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③Aを入れて和える。器に盛り付け、ピーナッツと小ねぎを散らす。