

DENTAL NEWS

デンタルニュース

Vol.001

歯とお口のママ知識

歯とバランス 歯と肩こり・頭痛・ 腰痛の関係

- 歯と肩こり
- 肩こりの原因
- なぜ頭痛は起こるの？
- 噛み合わせと体のゆがみ
- 噛み合わせのズレを判断する



アス横浜歯科クリニック

歯と肩こり



「歯（噛み合わせ）」と「肩こり」。
一見すると全然関係がないように思われますが、実は深い関係があるのです。

肩こりのプロセス

- 1 噛み合わせが正しければ、ぴったりと上下の歯は合った状態ですが、噛み合わせが悪くなると歯に「あたり」が生じ、これが歯の根の部分を通じて神経や筋肉を刺激します。
- 2 刺激により体は、当たっている歯を保護したり、かみにくい歯を避け、かみやすい歯で噛み合わせます。
- 3 噛み合わせに異変が生じると、体はまず、顎の位置をずらしながら、歯の噛み合わせを調節しようとします。
- 4 次に顎の負担を減らそうと、頭の位置を傾斜させるようになり、やがてこれが背骨を变形させ、骨盤をゆがめることとなります。
- 5 体のゆがみによるバランスの崩れは、歯に最も近い首と肩の筋肉に最初に影響を与え、これが「肩こり」へと進んでいきます。

肩こりの原因

肩こりの原因と思われる歯のバランス



※咬頭(こうとう):犬歯や臼歯の先端の尖った頭の部分のこと。

肩こりの原因は歯のバランスに限りません。生活習慣を見直すなど原因を検討してみることも大事です。
「原因がわからずに肩こりが治らない」「片頭痛がひどい」といった症状が見られたら、歯の治療中であつたり、治療を途中で中断しているようであれば、一度、歯科医に相談してみましょう。



なぜ頭痛は起こるの？

頭痛は、誰もが日常的に経験している痛みです。

頭痛の原因は、脳の血管の拡張や炎症、脳の周囲の筋肉のこりや、脳内の圧力の変化など、いろいろな要因が加わって起こるといわれています。

頭痛の原因は、明確には解明されていませんが、血管系や神経系の関与が明らかになってきています。

筋肉のこり？

脳の中で何か？！

血管に異変？！

人生の悩み？

いつの間にか殴られた？！

歯の病気と頭痛

歯の病気は、頭痛の最初の症状だともいわれています。

しかし、頭が痛いからといって歯科医院を訪れる患者さんはほとんどいません。

その理由は、歯に関係する頭痛は初めのうちはそんなにひどくはなく、また頭痛となると他の病気を思い起こすからではないでしょうか。

では何故、歯の病気と頭痛が関係するのでしょうか。

あごを動かす筋肉は、首から上の部分のあちこちの骨についています。なかでも「顔面頭蓋骨」という骨には、噛むことに最も必要な筋肉が前後左右にびっしりついているのです。

虫歯ができたり、入れ歯が合わなくなったりして噛み合わせが狂うと、筋肉はいつも緊張し休む暇がなくなってしまいます。この状態が長く続くと、肩こりや頭痛が出てくるのです。

健康な歯で頭痛とさよなら！



噛み合わせと体のゆがみ

「歯」は骨格の一部です。

骨格としての歯の役割は、主に上下の歯が噛み合うことによって「頭部」を支えることです。その頭部を支える噛み合わせに問題があれば、負担が「首」にかかり、「首の傾き」が生じます。

首の傾きから、頭部の傾き→背中の中のゆがみ→腰のゆがみ→膝・足へのゆがみと「全身のゆがみ」へと進行していきます。

首の傾き

頭部の傾き

背中の中のゆがみ

腰のゆがみ

膝・足のゆがみ

噛み合わせの悪さが影響する

噛み合わせが悪いと、あごのラインに微妙なズレが生じ、そのズレが緊張をもたらし、そこから頭痛や肩こりが起こります。さらには背骨も曲がって骨盤がズレてきます。

実際の噛み合わせのズレは、非常に大きなズレというのではなく、紙の厚さが一枚か二枚程度、あるいはそれよりも小さい、わずかなズレが噛み合わせの歪みをつくって、咀嚼筋のバランスをくずします。

GOOD!



BAD!



噛み合わせを悪くする原因

噛み合わせを悪くする原因の第一は、虫歯と歯周病だとも言われています。噛み合わせのバランスの悪いところが、虫歯や歯周病になりやすくなります。

歯の噛み合わせと健康

歯の噛み合わせは、全身に密接に関連していて、噛み合わせが正しくできていないと、いろいろな病気をまねいてしまいます。

噛み合わせを直す場合、噛み合わせや首から上のバランスを見るだけでなく、全身の筋平衡を考えることも大切になります。

噛み合わせのズレとの関連が考えられる諸症状

頭	偏頭痛・貧血・めまい
鼻	いびき・鼻づまり
舌	痛み・発音障害
眼	視力低下・充血・疲れ眼・眼底痛
耳	耳鳴り・難聴
顎	口が開けにくい・開閉時に音がする・顎の関節が痛い
のど	飲み込み困難・異物感
首	首が回らない
肩	肩こり
腰	腰痛・椎間板ヘルニア
循環器系	冷え症・息切れ・不整脈・高血圧
内臓系	胃腸障害・便秘
神経系	手足のしびれ・顔面神経痛・自律神経失調症
その他	アトピー・生理痛・不眠症

歯と口への影響

- 歯がしみやすくなる（知覚過敏）
- 歯がすり減っていく
- 治療した物が欠けたり外れやすい
- 頬や舌を噛みやすい
- 歯周病。口内炎になりやすい

噛み合わせのズレを判断する

噛み合わせのズレは専門家に診断してもらうのが一番ですが、ポイントとしては下記のようなものがあります。

※必ずしも噛み合わせのズレとは限りません。

当てはまるものはありますか？

- 奥歯で噛んだ時、下の歯が3分の1以上隠れている。
- 上下で前歯の中心線がずれている。
- 間違ってもよく頬を噛む。
- 眠りが浅い。
- 顔が歪んで見える。
- えくぼが片方にだけできる。
- 直立した時、顔が左右のどちらかに傾いている。

…など

対処法

- あごがズれている方と反対に動かす運動をする。
 - 左右均等に物を噛むように心掛ける。
 - 寝るときには、同じ向きでは寝ないようにする。
 - カバンはいつも掛けている側とは反対に掛ける。
- ……など、ゆがみを取り除く運動を行うと良いでしょう。

毎日少しずつ気をつけるだけでも対処ができるんだ



歯ぎしりと腰痛?!

腰の痛みの原因のほとんどは、全身の筋肉や関節のバランスが悪くなり起こるものですが、歯の噛み合わせや歯ぎしりがひどいと腰痛が起きる人もいます。

歯の噛み合わせが悪くなることにより、脊椎の間隔が狭まり、腰椎から出る神経が椎間板に触れ、圧迫されたりして痛むことがあります。

骨に異常がない場合、歯ぎしりがなくなればよくなることもあります。

本稿は、歯の噛み合わせの重要性を主眼として説明しておりますが、医学的に因果関係が証明されているものではありません。したがって、脳外科・整形外科等の他科目の診療を受けた後、全身ケアの1つとして、歯科医に相談されることをお勧め致します。



歯とバランス 歯と肩こり・頭痛・腰痛の関係

アス横浜歯科クリニック

〒232-0053

神奈川県横浜市南区井土ヶ谷下町215-1

マルエツ井土ヶ谷 別棟

TEL: 045-743-0896