

食いしばりをやめて



健康改善

第3回 口の中の特徴

歯科医師 西村育郎



今回は食いしばりを起こす人に多いお口の中の特徴と、どうすれば良いかをあげてみましょう。

口の中の特徴

- ①上下の歯の真ん中がずれている
 - ②食いしばりしやすい噛み合わせをしている（不正咬合）
 - ③歯が無い状態を放置している
 - ④入れ歯が合っていない、寝るときに入れ歯を外している
 - ⑤歯科金属やかぶせ物の不具合で、歯の高さが合っていない
 - 食べ物を奥歯ばかりで噛み、前歯を使わない
 - 姿勢が悪い（立ちかた、歩きかた、座りかた、寝かた等）
- 以上がよく見られる特徴です。そのうち●は歯科で治療し、○はご自身でケアできます。

よく見られる症状

では最も多く見られる①の症状について少しお話ししましょう。

上下の歯の真ん中【正中】のズレが大きい方（写真1）ほど、重症の食いしばりになりやすい傾向があります。簡単なチェック方法をお教えすると、鏡を見ながら「イー」と口を開いてください。上の歯の真ん中の線と、下の歯の真ん中の線がピッタリと

合っていますか？左右どちらかにズレているとしたら、下顎がどちら側にズレているかもチェックしてみましょう。例えば、上顎に対して下顎が右側にズレている場合、食べ



（写真1）正中のずれ

物を噛むときに顎をずらして右側ばかりで噛みます。その方が噛みやすいからです。右でばかりで噛むと右側の歯が沈んでしまい、噛み合わせが低くなります。人は噛み合わせが低い方がより噛みやすいので更に右側で噛み、どんどん沈んでいきます。すると身体の右側に色々な悪い症状がでてきてしまいます。

また、逆に、身体の歪みが原因で下顎がズレてしまい、結果食いしばりが酷くなる事も考えられます。これはどちらが先とも言えません、顎も身体も互いに作用しあっているのです。

②～⑤も食いしばりを起こす原因としてよく見られます。噛みあわせを調整する、無くなった歯の部分に義歯を足す、入れ歯を調整する、金属はアレルギーの原因になっていれば取り除く、等の治療を行えば食いしばりが治まり、全身症状も軽くなったり無くなったりすることが多いです。みなさん不思議がられます。

次回と最終回でセルフケアのお話をしたいと思います。

家の耐震 どう調べよう？



Q 居宅は一軒家なのですが、築30年になります。大地震に耐えられるかどうか心配です。どのように調べたらいいでしょうか。

A 築30年ですと、建築基準法施行令の改正によって新しい耐震基準（いわゆる新耐震基準）が施行された、1981年6月1日以降に建築確認を受けた建物です。新耐震基準が適用されていると思われます。耐震設計がなされ工事も行われていますので、最低限度の耐震はされていると考えられます。仮に、耐震工事が必要であっても、簡単な工事で対策が取れます。

府建築物耐震改修促進計画を平成28年3月に策定し、耐震化を含めた減災に関する幅広い対策を施された住宅（減災化住宅）率を平成37年度に97%、そのうち住宅の耐震化率を平成37年度に95%とするため、取り組みを進めています。相談窓口が各市町村になっていますので、心配であれば、役所にご相談されることをお勧めします。対象の建物がある、在来工法の建物か、1947年以前の建物かに分け、耐震診断士の派遣や、補助金の対象になるか、どのような工事をすればよいか、職員が相談に乗ってくれます。また、新耐震基準施行以前に建築された木造住宅については、各市町村で100万円を限度として補助金制度があります。※補助金額は工事内容によって異なります。

ご相談のケースでは、有料で耐震診断士が派遣され、耐震診断をもらうことになります。診断結果をもとに、必要な耐震対策をとってはいかがでしょうか。

吉田 時広
（行政書士・不動産コンサルタント）