

# VERY

こんなときだから、  
本当に必要なものが見えてくる

**チームVERY発**

**オシャレの投資、傾向と対策**

ママ総カジュアル時代に、  
意志を持ってこのスタイルを  
選ぶにはワケがある

# ゴンサバは個性で

抜群の美肌とスタイルの理由は？

畑野ひろ子さん、  
ヘルシービューティ  
の秘密

サロンいらず！  
「分け目」チェンジで若返る

東西オシャレな家の「IKEA」を探せ！

新連載

- リリー・フランキー対「ボクの好きな人。」
- Chico SHIGETAさん「家族も好きなローファー」
- 日曜日の風景
- 受験バカー代

J.CREW  
海外通販人気がとまらない

体型カバーできる  
どんなトップスにも似

究極のMYポトムス  
あれば楽勝1選

地方アナウンサー  
「結婚してナンボ。な

関西・名  
女子アナ妻の未来予



歯科医で指摘されて  
初めて気づく  
**現代病**

# 「食いしばって」 生きてませんか?

頑張らなくてはいけないうちがあまりにも多い毎日。食いしばって日々過ごしているママもたくさんいるはず!ただ、それが実は体にも影響してきている事実が判明。そんな「食いしばり」の原因、影響などを徹底的に調査はまずは自分の状態を知ることからはじ

イラスト/吉田洋将 取材・文/矢野彩  
レイアウト/柳田洋行

実は歯のトラブル、「食いしばり」が理由のことが多いんです!!

「食いしばり」と同時に「歯ぎしり」の可能性もチェックしてみてください。 「歯ぎしり」は睡眠中に行い、「食いしばり」は昼中、夜間にかかわらず無意識のうちに行っています。日常的に歯が正しい位置にある場合、上下の歯はぶつかり合うことはありません。しかし、歯が歪むと噛み合わせが悪くなり、歯が割れたり、歯肉が腫れたり、詰め物の欠けたり、と歯だけでなく歯茎や舌もダメージを受けています。

**「食いしばり」と「歯ぎしり」を意識することが大事**

30代の女性が歯痛になり、治療に来てセラミックをする時、最先端になるのが「食いしばり」治療の詰め物が割れていたり、歯茎が退縮してたり、程度の差はあれ歯痛のある人が本当に多いです。「食いしばって」ときの力は、歯科矯正時に歯にかかる力の数十倍、主として歯、噛み合わせの健全さとストレス、ストレス発散のための生理的愛情行動のほとんどを蓄えさせてくれるメカニスムの種類ではありませんが、「食いしばり」は必ず生きるほとんどの人がしていると言っても過言ではない現代病のひとつ。また、異日異なる人が何個の「食いしばり」

**治療に来たときに  
簡単な診察をすれば  
すぐ診断できます**



オーソドックスな治療  
クリニック院長  
**難波 敏彦** 先生  
全身の健康を見据えた歯科医療を  
提供していることで、歯科、内科で  
ある歯科医師のひらり、歯と歯肉の  
はしり、顎関節症、噛み合わせの  
専門外来もついています。

## 主な対処法

歯医者ならではの治療と  
顎周りの筋肉ケアが必要です

### 1 マウスピース

「食いしばり」「歯ぎしり」から歯にかかる過度な力を軽減するもの、厚さは1mm程度でなるべく柔らかい素材を使い、自分の歯型で作るのがベストです。

### 2 筋肉マッサージ

使った顎周りの筋肉に、トリガーポイント療法という特殊なマッサージを施術。緊張をほぐすことで歯ぎしり、食いしばりが減り、噛み合わせも改善可能。

### 3 噛み合わせ治療

特に治療後の詰め物が合っていない場合、詰め物を新しくして、噛み合わせの改善を図ります。詰め物を合うものに交換するだけで、変形と変化が出る場合も

## 悪化したら

痛みが伴うのはもちろん  
歯や歯茎の見た目も悪くなります!



歯に力がかかることで歯茎に負担がかかり、歯茎がどんどん下がって、歯が伸びたように

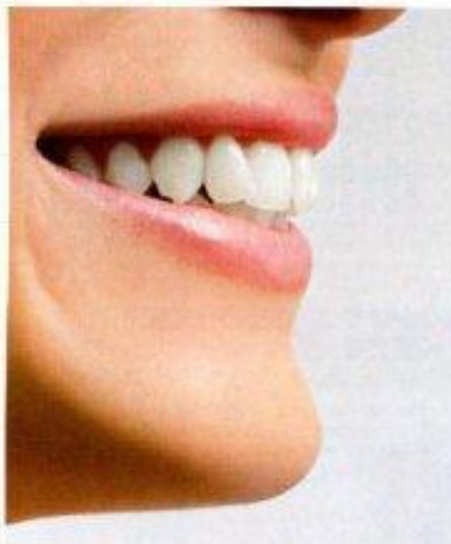


歯ぎしりが続くとお歯がすり減り、形も悪くなった。歯がしみやすくなります。



歯の力が持続的にかかることで、歯茎びがガタガタに。噛み合わせにも影響が。

本当にストレスが原因で食いしばるもの? ↓



**自覚していない人が  
多すぎる!!**

食いしばりはストレス発散の大きな特徴です!!

ママ世代の患者さんたちは、本気でストレスに悩まされている人ばかり。ストレスが口から発散されると言われるのですが、それが形となって「食いしばり」です。子供と同じ「食いしばり」症状や何かを噛むワセがある子はストレスが溜まっている状態。日本人は、強い感情を口と口から発散するためストレスが上手に外に発散されず、「歯を食いしばる」という形に感情や言葉を表現する状況が現れやすいのです。ママの場合一人ですらラクスする時間を「1週間」に満たないかもしませんが、1週間1ヶ月間でもこの2人の時間を作って、思いっきり自由を満喫して、それを始め込みながらも人に受け取りやすいので、のんびり歯のほうを楽に生きられるくらいに気持ちで通り過ぎてラクスを。



パニック障害治療  
クリニック院長  
**宗田 聡** 先生  
女性の心と体の関係を総合的にサ  
ポートする医療機関として、産婦人  
科と心療内科・精神科の両方を備え  
ているクリニックはママたちからの頼  
り深い存在です。

## 心療内科としての対処法

カウンセリングを第一にした  
ストレス解消ケアが欠かせません

### 1 ストレスの原因探し

ストレスは、自覚しているものと無自覚のもの2つがあります。カウンセリングを行って、ストレスをすべて浮き出し、原因を追求していきます。そのうえで、プロと一緒に解決するための方法を考え、療育治療します。

### 2 安定剤の処方

カウンセリングをしたうえで、どうしても薬の投与が必要だと判断した場合、精神安定剤を処方することも。精神安定剤には睡眠薬の役割を果たす部分もあるので、深い睡眠の「食いしばり」を軽減することもできます。



# あなたは食いしばってませんか? 「食いしばり」Check List

## 【心療内科編】

- 1 家族に食いしばりや歯ぎしりを指摘されたことがある
- 2 肩こりがひどい
- 3 いつも頭痛がする
- 4 朝起きてもだるさが抜けない
- 5 夫以外に腹を割って話をする人があまりいない
- 6 我慢しやかな性格だと思う
- 7 最近あんまり褒められていない
- 8 自分なりのリラックス方法がみつからない

## 【歯医者編】

- 1 歯茎が痛いときがある
- 2 歯が折れたり割れたりしたことがある
- 3 ほおの内側の粘膜や舌の周辺に歯の跡がついている
- 4 詰め物が外れたことがある
- 5 口を開けると音がしたり、顎の関節がおかしい
- 6 歯の付け根が伸びてきている
- 7 朝起きたときに顎周りの筋肉がだるかったりする
- 8 何か夢中になっているときに食いしばっていることがある

### 心療内科編

メンタル編のチェックリストに3つ以上チェックが入ったなら、今のあなたはかなりのストレスが溜まっている状態だと考えて、このストレスによって「食いしばり」が引き起こされる可能性は高いです。現状で溜まっているストレスの原因を特定し、解消していくように心がけよう。

### 歯医者編

上のチェックリストの中で上記3つの番号のどれかにあてはまった場合、検査時に「歯ぎしり」をしているかもしれません。一度、夫など家族に、寝ている間「歯ぎしり」をしていないかを確認してもらいましょう。

## 【結果】

### 4・5・6の人は歯ぎしりタイプ

### 1・2・3・7・8の人は食いしばりタイプ

歯医者編のチェックリストの中で、上の番号にチェックがひとつでも入った人は「食いしばり」をしている可能性が、特に2や7の人は高いと推定している可能性大。または日中のクセのひとつになっていることも。

# 予兆があったら今すぐスタート「食いしばり」「歯ぎしり」に効く習慣

### 歩く姿勢



### 座る姿勢



座る姿勢は、膝の中心を足の指と親指の間にのせて、お尻を落とすようにして、お尻と足の指と親指の間に隙を空けておくことが大切です。

毎日の積み重ねが効を奏す生活の基本的な動作を見直して

## 日中編

- 1 日中の意識を変えよう  
それだけでも  
「食いしばり」解消は大
- 2 食事をするときには  
ゆっくりと丁寧に  
噛むクセをつけましょう
- 3 常に姿勢を正すこと  
顎の位置も正しい位置に  
なると効果絶大!

「食いしばり」や「歯ぎしり」は、日中薬・就寝薬の2つは消滅だけでなく、自宅でも加えて、簡単にできる改善方法があります。サージョイントもご紹介。病院で治療を行っている方、「食いしばり」に効く「歯ぎしり」に効く「マウスピース」が付いた「歯ぎしり」に効く「マウスピース」が付いた改善・解消が可能です。今回、いけるので参考にしてください。

顔のこりや緊張をゆるめることも大切です

## マッサージポイント



咬筋の痛みを元にするポイントをマッサージして筋肉をゆるめる!

質のよい睡眠を心がけてストレスを解放していく努力を

## 就寝編

- 1 考え事や悩みは寝るときには持ち込まないように
- 2 高い枕をやめて低い枕にして仰向けに寝ることで
- 3 マウスピースを毎晩はめて寝ることで歯への負担を減らす





# それでも「食いしばり」「歯ぎしり」が治らなければ こんな症状が潜んでいる可能性も

## ① 顎関節症

主に「歯ぎしり」が原因でなる場合があります

寝ている間に強い「歯ぎしり」を長時間続けていると、顎の関節の骨がズレてしまったり、割れてしまったり、顎関節症を引き起こすこととなります。また、口を開けたり閉じたりしたときに音が鳴ったり、顎がカクカクする場合は既に顎関節症の恐れがあります。顎関節症を専門にしている歯科医もあるので、チェックしてみてください。

## ② 顔の変形

片側だけの「食いしばり」をしている人が一番危険です

片側だけでいつも食いしばりしている人は、この骨を食べると同時に同じほうで食べている場合が多くあります。そういう生活習慣から、顎の筋肉が力をかけるほうだけ発達して、顔の大きさが左右違ってくる、ひどくなると、目の大きさが変わってしまう(片側だけ目が開いているように見えます)。要は顔が歪んでいくので、

## ③ 知覚過敏

口の中の細菌に歯茎が負けて象牙質があらわに……

歯肉炎、歯周病と共に歯の病気でよく知られる知覚過敏。歯に力を入れたときなどで、歯茎の血流が悪くなり、とんだん剥けて、下に下がってしまいます。一度、下がった歯茎は元に戻ることはありません。象牙質が見えてしまうと、冷たいものがしみて、ご飯を食べるのも辛くなります。最終手段で歯肉を移植することになる可能性も。

## ④ 頭痛・肩こり・腕のしびれ

極度の筋肉の緊張が引き起こす慢性的な病状!

「食いしばり」「歯ぎしり」共に、顎に力を入れたら、顎関節から首、肩の筋肉が極度の緊張を起こし、血流が悪くなるのが原因。慢性的な肩こりや頭痛で悩まれている人は疑ったほうがよいかも。ひどくなると、腕や肩がしびれるような感覚に。ただ、頭痛がひどい場合は、脳神経外科に、行ってみるのもひとつ。

## ⑤ 腰痛や股関節のズレ

顔の変形が悪化してくると体全体がズレてきます

顔の変形と原因は同じ。顎の骨が歪んでくると、首骨、骨盤にまで影響を及ぼすようになります。反対に、腕を動かすときがあったり、姿勢が悪い人は、この歪んで「食いしばり」や「歯ぎしり」が起こっている可能性もあります。骨と筋肉は全部繋がっているもので、歯のことだからと深く考えないほうがいいかもしれません。

## ⑥ 全身の倦怠感

寝ても寝ても疲れが取れない原因は睡眠中の力みすぎ

「食いしばり」と「歯ぎしり」がひどくなると、全身に力を入れて寝ている場合もあります。一晩中、ずっと力んで寝ているから、起きたときに疲れているのは当然の前。日中ではありえないような筋肉の使い方をしているせいもあるので、寝ながら倦怠感に悩まされることに。疲れていると感じたら、寝ながら風呂に浸かってリラックスするのも手。

## ⑦ 不眠

「食いしばり」や「歯ぎしり」を心配しすぎるのもNG

意識がコントロールできないときにしてしまう行為も心配すぎたり、ネガティブに考えすぎることで、反対に寝るの準備がつかなくなったり……。お前法にもあったように、心配事や悩み事を調べてきてしまうのが原因で「食いしばり」に繋がるといこともあり、不眠と「食いしばり」はお互いのトリガーになり得るのが事実。

## ⑧ 躁鬱

正しい噛み合わせじゃないことによる不安定が引き起こす

口の中に不快感や違和感が出てくると、気持ちも不安定になりやすい。噛み合わせがしっかりしていないから、というのも原因のひとつ。本来あるべきところにあるものがないと、体も心も不安定になるもの。歯型を採製し、補修することにより「食いしばり」や「歯ぎしり」がひどくなることもあり、そのほかにも結果が原因なのです。

ケアを一生懸命しても改善されない。そんなときは他の不調も探ってみよう。なぜなら、その不調から「食いしばり」や「歯ぎしり」が起きている場合もあるし、逆に他の不調を引き起こしている可能性も。代表的な病状を一覧にしたので、あてはまる人は是非受診してみてください。

## 口周りの不調

長期的になると  
歯だけでなく顎や  
顔の形にまで及ぶ

強い力を毎日のようにかけることで、顎の筋肉、関節、はたまた骨にまで影響が出る可能性があります。子供の頃に矯正したのに結局歯並びが悪くなり、歯の治療に高額な費用がかかってもすぐ詰め物がダメになったりすることもある。

行くべき診療科

歯科、口腔外科

## 体の不調

筋腱の異常によって  
関節や骨など  
全身に影響が……

筋腱というものは一枚皮みたいなもの。顎周りの筋腱が硬くなることで、体がカチコチになり、関節がズレ、体全体に歪みをもたらすことに。逆に、体が歪んでいるせいで、顎のズレが出ているということもありません。

行くべき診療科

形成外科、外科、内科

## メンタルの不調

ストレスや体の不調  
に伴って影響するのは  
まさにメンタル面です

体と心はすごく密接なもの。「食いしばり」や「歯ぎしり」が続くことで、何となく体に影響がある場合、同時に伴うのが精神面への影響。気分が落ちない、やる気が出ない、イライラする、などが起こりうる状態です。

行くべき診療科

心療内科、婦人科

食いしばり・歯ぎしり