

# 口腔の役割

## ストレスと歯ぎしり

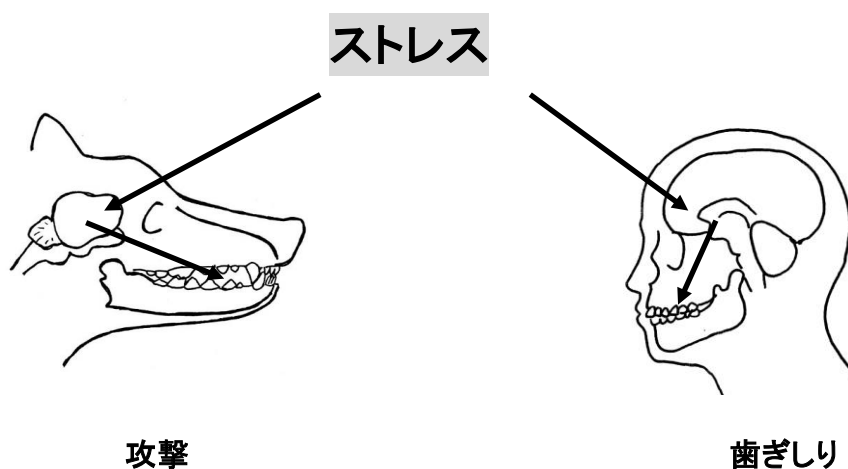
動物にとって「噛む」という行為は、相手を攻撃するということをあらわしています。一般に動物は、敵に遭遇するという最大の不安・恐怖というストレスに対して、噛むという攻撃を行い、自身のストレスを発散しています。動物にストレスを与え続けると、胃潰瘍ができ、さらに免疫力や認知能力も低下するなどの全身的な異常反応が起こります。しかし、その動物に何かを噛ませることにより、その異常反応は抑えられることがわかっています。

動物の「歯と顎(あご)」は、本能的に「食べ物を食べる」ための道具、そして「攻撃する」ための武器として使用されています。高度に進化したヒトにおいては、この「攻撃性」は脳によって抑えられますが、一方で脳内にストレスが次第に溜まっていきます。しかし、ストレスが溜まることは、心身両面ともに正常に生きて生活していくには重大な問題です。

動物が本来持っていた「歯と顎」を使用する攻撃性の情動が、人間の場合は睡眠中の「歯ぎしり」に変化したものと考えられ、上下の顎の歯を噛みしめる、あるいはこすり合わせることでストレスを発散し健康を維持しているものと考えられているのです。

人間は、睡眠時間の 80~90%はわずかに口を開けて眠っていますが、残りの時間は大部分の人が「歯ぎしり」や音を立てずに「くいしばり」をしているといわれます。しかし、過度の歯ぎしりやくいしばりは顎関節に悪影響を及ぼし、また歯周病の悪化や昼間に虫歯が無いにもかかわらず歯が痛む、冷たいものがしみるなどの原因にもなります。

心当たりのある方は「ナイトガード」というマウスピースを使用する治療方法がありますので、お近くの歯科医院に一度相談されることをお勧めします。



(参考図: 佐藤貞雄 2012 一部改)

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

