

『態癖ってなに？』

皆さんは「態癖（たいへき）」という言葉をご存知でしょうか？日常の生活習慣の中で無意識に行うさまざまな癖があり、歯並びや噛み合わせなどに悪影響を及ぼす癖を態癖と名付け、3つに分類されています。

（1）口腔周囲の癖

態癖の例…①舌癖（舌を前歯に押し付ける等）②口唇癖（唇を噛んだり巻き込む等）③口呼吸 ④楽器演奏等 ⑤偏咀嚼（片噛み）⑥ブラキシズム（食いしばり、歯ぎしり等の上下の歯の接触） など

影響…持続的に歯に力が加わると、歯の位置や傾きが変わり、出っ歯や開咬など不正咬合になります。顔の左右の筋肉に差が出ると、歯並びや噛み合わせの変化が起こります。長時間上下の歯が接触していると歯や顎の負担となり、頭痛や耳痛、肩こりなどの原因になることがあります。



（2）顔面に直接口腔外から加わる圧力

態癖の例…①睡眠姿勢（うつ伏せや横向き等）②頬杖 ③座り姿勢（体育座り） など
影響…外から力が加わると顎の歪み、姿勢の歪みになります。歯列が圧迫されてへこんだような歯並びにも変化します。



（3）長時間、身体を歪ませることによる肩から上の筋の緊張

態癖の例…①職業癖（長時間または繰り返し同じ姿勢をする）②ショルダーバック癖（荷物を左右決まった側で負担する）③趣味癖（スマホいじり、読書、テレビ鑑賞等同じ姿勢を続ける）④スポーツ癖（左右アンバランスな負担を強いる） など
影響…長時間にわたって身体を歪ませていると肩や首も歪み、顔の筋肉が張ったり左右に差が出たりすることで顔が非対称になります。



自分の生活を思い浮かべてみて、ついついやってしまっていると思う癖はありましたか？鏡で全身や口の中を見て、何か症状がでていたところはありませんか？癖によって起こる様々な歪みは口腔周囲だけでなく、筋肉の過緊張を起こし、肩こり首こりなど全身に悪影響を与えます。自分の癖を見つけて意識的に改善していくことが、皆さんのお口の健康、ひいては身体の健康において大切です。

【歯科衛生士 関口 千夏】

