

「噛み合わせ」と 「健康」の関係は?

噛む力は最大60kg前後。食事以外にも、バランスを保ったりパワーを発揮したりと、歯は力が集中する部分です。そのため、噛み合わせは健康と密接に関わっているといわれています。



噛み合わせが悪いと起こりやすいトラブルとは?

むし歯や歯周病になりやすい	汚れが溜まりやすく、むし歯になりやすい。また、力が集中し揺さぶられて歯周病が進行しやすい。
よい歯科治療ができないことも	不安定な土台に家を建てるようなもの。場合によっては、被せものや入れ歯の寿命を縮めてしまうことも。
頭痛や肩こり	口のまわりの筋肉は、首や肩、こめかみにつながっているため、血行が悪くなり頭痛や肩こりを起こしやすい。
顎関節症	噛み合わせの不調は顎の関節に負担をかけやすい。また、逆に顎関節症が噛み合わせを悪化させることも。
全身の痛み・不調	背骨や骨盤に負担がかかることで、首や背中、腰など全身にも不調が起こりやすい。

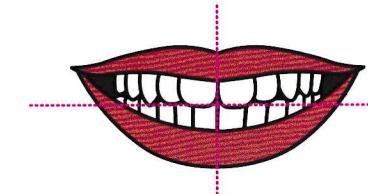
できるだけ簡単! ゆがみチェック



STEP
1

左右は平行?

割り箸をくわえて、鏡を見てみましょう。
どちらかに傾いていませんか?



STEP
2

中心は合ってる?

鏡に向かって笑ってみましょう。上下の前歯の中心線は一致しますか?

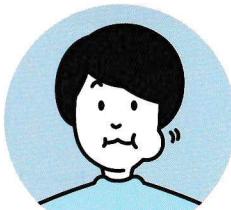
噛み合わせを悪くする原因は?

(※一例です)

頬杖をつく・足を組む



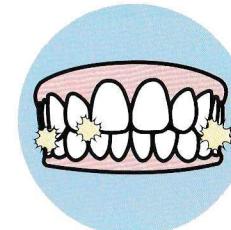
片方ばかりで噛む



うつ伏せ寝



はぎしり・食いしばり



歯周病



歯科治療部分のズレ



長期間の未調整や
割れ・欠け・放置など

噛み合わせに気になる点があったら

多くの場合、まずは経過観察しながら、患者さんと一緒に対処法を考えます。日常的なデンタルケアや注意点など、かかりつけの先生に詳しく聞いてみるとよいでしょう。