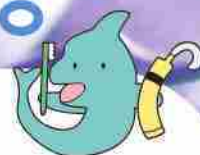


医療法人 地の塩会

プライマリー歯科だより

25号 (2022年 第2号)

舌の側面にデコボコができています。
これはなんだろう？



鏡で舌を見たときに、側面に凸凹がついているときはありませんか？
それはいくつかの原因によって、舌が歯に押しつけられているからなんです。
舌に歯の痕がついている状態を「歯痕」といい、舌がむくんで大きくなったり、歯の列に押しつけられて歯の痕ができた舌を「**歯痕舌**」といいます。

歯痕舌になる原因の一つは噛みしめです。

噛みしめをしやすい人は

- ・忙しい人
- ・激しい運動をしている人
- ・ストレスが多い人

と言われています。



歯の側面に凹凸ができています

しかし、最近ではそれ以外の人にも歯痕舌、または噛みしめが多く見られます。

何故でしょうか？

次のページで解説します。



噛みしめているかどうかのチェックもありますから、
心当たりのある人もない人も、一度チェックしてみてください

コロナで増加の噛みしめ。いったいなぜ？



コロナで外出の自粛が続くと、パソコンやスマホ、テレビなどに集中する時間が増えてきます。つまり無意識の噛みしめをする可能性がとて高くなっています。

そして下を向き続けることで歯同士が接触する機会が多くなり、やがて癖になってより多く噛みしめてしまうのです。

長時間同じ姿勢を続けることは歯のむくみにもつながります。

さらに、人と会って話すことも少なくなったので口を動かす回数が減り、下の筋肉が弱くなることによって常に舌が下顎に落ちてしまう状態、「低位舌」になると歯痕舌になる可能性が高くなります。



A

集中する時間が増えると、無意識に噛みしめてしまうから

下を向き続けることで、噛みしめる癖がつきやすくなるから

歯痕舌になると何が起こるの？

Q

皆さんは唾液は出るのに口が渴いたように感じたことはありませんか？

本来、正常な舌の位置は舌先が上顎についている状態です。

しかし歯痕舌だと舌が落ちているため、口腔内が隔てられている状態になります。

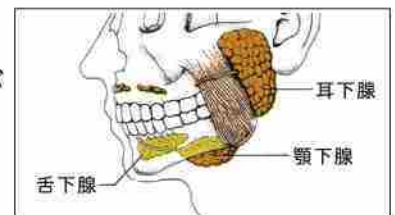
唾液を分泌する「唾液腺」は舌の下にありますが、舌が落ちて蓋になると、

口腔内にうまく唾液が回らなくなる「唾液分布異常」を引き起こします。

口腔内の唾液が回らなくなるとドライマウスと同じ状態になり、唾液の膜が

ないため嚥下しづらくなったり、自浄作用がなくなっているため

口から感染症になりやすくなったりしてしまいます。



主な「唾液腺」

参考：日本大百科全書（ニッポニカ）より

A

唾液が口腔内に回らなくなって、

嚥下しづらくなったり、口から感染症になりやすくなる

噛みしめチェック！

下記の噛みしめチェックをしてみてください。1つでもチェックがいたら、無意識のうちに噛みしめている可能性があります。

チェック項目

- ☑ 口を閉じると前歯や奥歯など、上下の歯がどこか一部でも触れあっている
- ☑ 口を閉じると舌が上下の前歯の間の裏側、または下の前歯だけぴったりくっついている
- ☑ 口を閉じ上下の歯を少しだけ離れたまま維持すると、違和感を感じる
- ☑ 頬の内側や舌の側面に歯型がついている

どんなときに噛みしめやすいの？

- ・パソコン作業、スマホ操作、勉強や読書、テレビやゲーム、車の運転、家事など、何かに集中しているとき

防ぐためにはどのような方法があるの？



1.

・舌を適切な位置に置く

口を閉じているときは、舌先を上の前歯の裏側につけ、舌全体が軽く上顎についている状態にします。自然と上下の歯が離れ、噛みしめを防ぎます。



正しい舌の位置

2.

・付箋を貼る

テレビやパソコンなど、よく目につくところに「歯を離す」と書いた付箋を貼ります。付箋を見て噛みしめに気がいたら、歯を離す習慣をつけましょう。



付箋に気がいたら口を開く

3.

・あいうべ体操



と口を大きく動かし、

と舌を突き出して伸ばします。この動きを繰り返します。

訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯があわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に立ちたいと考えています。

通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅に当クリニックから歯科医師が訪問いたします。
お気軽にご相談ください。

<訪問エリア>

大阪市全域、守口市、門真市、大東市等



月	李 容顯(院長)	長島 一実	福重 秀肇
火	李 容顯(院長)	長島 一実	笹岡 重夫
水	李 容顯(院長)	長島 一実	
木	李 容顯(院長)	高橋 喜久栄	
金	李 容顯(院長)	長島 一実	



外来診療も行っております
車いすで診療室まで、そのまま入れます

Let's

頭の
体操

中心の□に当てはまる
漢字は何でしょう?
埋めた漢字で、ひとつの言葉に
なりますよ。

問題1

人
↓
幼 → □ → 前
↓
作

問題2

正
↓
海 → □ → 並
↓
光

漢字の答え 問題1: 名 問題2: 目

記号に当てはまる数字は何でしょう?
2問とも○は同じ正の数字です。

問題1

$$\begin{aligned} \bigcirc - 1 &= \square & \bigcirc &= ? \\ \bigcirc \times \square &= 72 & \square &= ? \end{aligned}$$

問題2 ○は問題1と同じ正の数字です

$$\begin{aligned} \star \times \bigcirc &= 18 & \star &= ? \\ \triangle + \bigcirc &= 16 & \triangle &= ? \\ \star \times \triangle &= 14 & & \end{aligned}$$

数字の答え 問題1: ○=8 □=9 △=2 ☆=7 問題2: ☆=3 △=7



医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

TEL 06-6926-0021

FAX 06-6926-0023

mail-2@primary-dental.com

http://primary-dental.com

