

実は…今回のタイトル、僕はノータッチです。「本を売るプロ」にお任せした方がいいかなあとと思って。最初「死ぬまで噛んで食べる」と提案された時はびっくりしました。自分だと絶対考えないタイトルだなあと衝撃的。さて、販売されたばかりですが結果はどうでしょう。僕自身も興味があります。

噛みしめの悪影響

この「ごとう通信」でも何度か取り上げた睡眠中の歯ぎしりや日中の噛みしめ。それらのくいしばる力が歯や歯ぐきに悪影響を与えるということはお伝えしてきました。もちろん事実ですから。

先月、あるニュースが流れてきて



驚きました。タイトルは「日中のかみしめが歯周病の進行のリスクになることを世界で初めて発見」でした。正直、「何、今さら？」と感じました。

今から30年ほど前のことを思い出しました。学生時代、歯周病科の先生に、「歯ぎしりとか強い力が加わると歯ぐきは痛みますよねえ。歯周病が進行するんじゃないですか？」と聞いたところ、「そんなことあるわけないだろ！」と一蹴されました。その後、歯科医師としての経験を積み、やはりこれは関与するという実感を得たし、同様なことを主張する歯科医師も多くなってきました。

今回、ニュースを見て思ったことは、実証することの難しさです。誰もがわかりきっているようなことでも、



科学的に証明するのは難しいなあと。実験で誰かを歯周病にさせるわけにはいかないし。今回は「日中のかみしめ」をテーマにされていますが、これは自覚症状の聞き取りだったようで、夜間睡眠中の歯ぎしりは自覚症状の聞き取りでは分からないので外されているだけです。もちろん同様に歯周病に影響を与えるでしょう。

逆に、少し怖いと思ったことは、これまでに科学的実証がないということ。「歯ぎしりと歯周病は無関係」と思っていた歯科医師もいるということ。日頃の臨床の実感は大切にしないといけないなあと思いました。