

食いしばりをやめて



健康改善

第1回 食いしばりの弊害

歯科医師 西村育郎

新連載



西村歯科の西村育郎と申します。食いしばりについて研究し、執筆活動も行っていきます。今月から5回にわたって食いしばりの原因や弊害、対処法などについてお話しします。

不定愁訴の原因が食いしばり？

皆さんは不定愁訴という言葉をご存じですか？不定愁訴とは、明らかに身体に不調をきたしているにもかかわらず、検査をしても何の異常も見つからない状態をいいます。簡単に症状を挙げると、慢性的な倦怠感や疲労感、頭痛、関節痛、筋肉痛、頭重感、耳なり、動悸、めまい、肩や首の凝り等です。この症状が内科や整形外科、または心療内科や精神科等に通っても良くならない。実はこの大きな原因の一つが食いしばりなのです。

不定愁訴には4つの大きな原因があると考えられます。

1. 食いしばり
2. 噛み合わせ
3. 精神的問題（ストレスなど）
4. 生活習慣

この4つが原因といっても、自分の耐久力を超えない限りは症状を表しません。4つ合わせた値が耐久力を超えて初めて症状が発生するのです。

歯科で治療できるのは、1と2ですが、ここで私がお伝えしたいのは、3と4も食いしばりに関係する

ということなのです。悪い生活習慣は身体のバランスを崩し、食いしばりの原因となりますし、ストレスも食いしばりの大きな原因となります。つまり複数の原因が食いしばりに更なる影響を及ぼすのです。

歯ぎしりが身体に大きな負担をかけている

では食いしばりを説明するのに分かりやすい状態が何かというと、歯ぎしりです。本人は気づいていませんが寝ている間にギリギリと音がするような激しい歯ぎしりをする人もいますね。さて、私たちは日常生活で上下の歯が合わさっている時間がどれくらいあると思いますか？4時間？6時間？いいえ実際には食事の時や唾液を飲み込む時くらいで1日のうち、せいぜい20分という短い時間にすぎません。とても短い時間に感じますが、もともと人間の身体は、歯が長時間接触するようには作られていないのです。ところが、食いしばりのある方は、長い時間上下の歯が合わさってしまっている。しかも普段食事の時の噛む力（咬合力）が20~30キロに対し、歯ぎしり時は100キロ以上もの凄い力がかかっているのです。噛むための筋肉は首や肩の筋肉と連動しているため、食いしばることが肉体や交感神経にまで影響を及ぼし、結果不定愁訴を呼び起こしてしまうのです。

今回は食いしばりの見分け方、セルフチェックの方法をお話しします。

1. 期間を短縮する方法
下のようなものがあります。毎月の返済額を変えずに返済期間を短くする方法です。

A 金融機関によって、繰り上げができる金額が異なります。また、返済表の作成のため、費用（5000円程度）を請求される場合もあります。
金利が高い時に借りている場合、金融機関を変えて安い金利で借り換えることもできますが、この時には抵当権の抹消と新たに借りる金融機関での設定があります。

Q 住宅ローンの繰り上げ返済を考えています。注意すべきポイントについて教えてください。

繰り上げ返済 注意すべきポイントは



早く住宅ローンを終わらせたい方に向いています。
2. 毎月の返済額を下げる方法
子どもの教育費用がかかるようになったとか、預貯金を持っていたい方に向いています。例えば、借入金3500万円、金利2%、35年ローンで5年後に100万円繰り上げ返済する場合、毎月の返済額が3500円程度減額されます。
米国が金利を上げようとしています。日本銀行はゼロ金利政策の続行をしながら、出口戦略を見つけようと模索しています。政府は来年10月に消費税を10%に上げるため、政策で2%程度の物価上昇を目指しています。
このような経済の動きから、今後は貸出金利の値上げが考えられます。
固定金利は金利が変わりませんが、変動金利は5年後、10年後に見直しされることとなります。
いつ借り換え、繰り上げ返済をすればいいのか、銀行と相談されることをお勧めします。

吉田 時広
(行政書士・不動産コンサルタント)