

食いしばりをやめて



健康改善

第2回 食いしばりの見分け方

歯科医師 西村育郎



今回は、自分は食いしばりしているのか、見分け方のお話です。

口の中をチェックしてみよう！

「時々頭痛があり、肩こりがひどく、朝スッキリ起きられません。原因はわかりません」こんな悩みのある方は、自分が食いしばっているかどうか、簡単にチェックする方法があります。まず、鏡をご用意ください。鏡を使って口の中を見ながら、以下のことをチェックしてみましょう。

①舌に歯型がついている

…舌の両脇（まれに片側だけのことも）に波打ったような型がついていませんか？これは舌を下の歯に押し付けることによって起きている現象です。



舌の両脇に歯型がついている

②頬粘膜にスジが入っている…なるべく大きく口を開いて、頬の内側を見てください。ちょうど上下の歯が合わさる位置に、横に一本白いスジがついていませんか？

③顎や上顎にコブがある…コブは上顎と下顎の両方に出ている場合と、上下どちらか一方にある場合があります。このコブは専門的には「口蓋隆起」と呼びます。上顎のコブはちょうど前歯の後ろあたりにできます。下顎は両側の内側にできることが多いです。

以上のうち、当てはまる数が多いほど食いしばっている確率が高くなります。

昼間の食いしばりの見分け方

最近は昼間起きている間に食いしばる人が増えています。寝ている時の食いしばりは、なかなか自覚できませんが、昼の食いしばりも無自覚のまま行っていることが多いです。歯ぎしり時のような100キロ以上の力がかかっていることは稀ですが、上下の歯が接触していたり、自分の知らないうちに強く噛んでいる人もいます。昼の食いしばりの主な原因は以下の通りです。

- ①作業…パソコン、スマートフォン、料理など
- ②ストレス…人間関係、生活環境の変化、身体の痛みなど身体的、精神的ストレス
- ③口の中の問題…入れ歯が合わない、歯の高さ、噛み合わせ、歯科金属など、口の中の違和感
- ④ホルモンの関係…アドレナリンの分泌、交感神経の興奮に伴うもの

昼の食いしばりの簡単なチェック方法もお教えします。椅子に背筋を伸ばして座って、目を軽く閉じてください。その時、あなたの上下の歯は接触していませんか？

どこか接触していれば昼の食いしばりがあるということですよ。

今回は、ではどうすれば良くなるのか？をお話しします。

住宅ローンについている火災保険で補償されるものについては、様々な形態がありま

責任の範囲になります。そのため、火災保険や様々な保険制度があります。

自然災害による損害賠償義務はないというのが法律の見解です。天災や予測できない事態から発生した被害は自己責任の範囲になります。そのため、火災保険や様々な保険制度があります。

Q 台風で自宅の屋根瓦が飛ばされて、隣家の外壁に傷をつけてしまいました。どうすればよいでしょうか。

台風で隣家の外壁に傷をつけたら



任意で保険加入している場合も、特約に風水害が付いているかどうか確認しておいてください。保険会社によっては保証されないものもあります。保険に加入することはもちろん必要ですが、どのような仕組みの保険に加入しているか、保険証券を読み直すことをお勧めします。

住宅が半壊以上、床上浸水があった場合は、管轄する役所で罹災証明書を発行してもらおうと、翌年の固定資産税の軽減措置があります。また、保険金請求の場合に罹災証明の添付が要求される場合があります。

しかしながら、天災だからといって全て責任を免れるわけではありません。普段から家の老朽化で瓦が落ちかけている、壁が離れそうになっているなどで注意を受けていれば、損害責任を問われる場合があります。阪神大震災で、大家が危険家屋であると注意をしておいたために、老朽化していた貸家の住人に対して、多額の損害賠償を支払えと命じた判例がありますので注意しましょう。

吉田 時広 (行政書士・不動産コンサルタント)