

副腎疲労外来における歯科口腔領域との関連性について

歯科口腔領域の診察の意義

<全身との関連性>

近年、口腔内の健康が、全身の健康にも影響を及ぼすと言われており、副腎疲労においても口腔内の症状や治療で使われた歯科金属などが、影響している場合もある事が分かってきています。そのため当院では歯科口腔領域からも副腎疲労に対しての原因を見つけていければと考えています。

例) 歯周病と全身疾患（糖尿病、心疾患、脳梗塞、骨粗鬆症など）

認知症のリスク

誤嚥性肺炎のリスク

ストレスが口腔内に与える影響

食事との関係、栄養摂取など

1) 歯科問診について

Q1 かかりつけ歯科はありますか？

定期健診やメンテナンスで歯石、プラークなどを除去し口腔内を清潔に保つ事で、全身疾患のリスクが減り、う蝕や歯周病などの早期発見や予防になります。

Q2 治療中の歯はありますか？口腔内に歯科金属は入っていますか？

歯科金属が口腔内に入っている場合→アマルガム（水銀、スズ）や銀歯（ニッケル、パラジウム）などの口腔内の歯科金属から金属がイオンとして溶解し、金属アレルギーや歯肉の黒い着色を引き起こしたり、体内に蓄積された重金属により発生する活性酸素はDNAを傷つけ、さまざまな病気の原因になる可能性があります。

そして老化を促進し、免疫力低下を招く場合があります。

Q3 抜け毛が気になるような事がありますか？

口腔内で溶け出した金属が、ケラチンという毛根にあるたんぱく質と結合します。それをリンパ球などの免疫細胞が異物とみなして攻撃することで、毛根を破壊し、脱毛につながる場合があります。

Q4 肩がこる、頭痛がすることはありますか？

咬み合わせが影響している場合もあります→合っていない補綴物などが入っていれば、かかりつけの歯科にて調整してもらったり、歯並びなどが悪い場合は矯正治療も検討されると良いと思います。

Q5 朝起きた時に、顎が疲れていたり、歯がすり減っていたり、昼間でも無意識に歯を食いしばっているような事はないですか？

ストレスなどにより夜間や昼間に歯を強く咬みこんでしまっている方は、場合によってはかかりつけ歯科で夜間用マウスピースを作製してもらう事を検討されると良いと思います。

Q6 口臭が気になったり、指摘されたりということはありますか？

口臭は口腔内だけが発生源となるわけではなく、腸内環境なども関係しています。また、近年では、ストレスなどによる自律神経の乱れも口臭に関わることが分かってきています。

ストレスとう蝕の関係

ストレスが大きいと、交感神経が働いて、粘性の高いネバネバした唾液を分泌する唾液腺（舌下腺（ぜっかせん）、顎下腺（がっかせん））が刺激され、口の中がねばついた状態になり、相対的に水分も少なくなります。

一方、リラックスした状態では、副交感神経が働いて、粘性の低いサラサラした唾液を分泌する唾液腺（耳下腺（じかせん））が刺激され、口の中が潤った状態となります。つまり、ストレスが大きいほど口の中がねばつき、溶けた歯の表面が修復しづらくなって、う蝕になりやすくなるのです。

また、生活習慣病や精神神経系の治療薬には、唾液分泌を抑制する副作用を持つ薬が多く、口の乾燥によってう蝕が多発してしまうケースも見られます。

咬み合わせから来るストレス

咬み合わせの不具合は、疲れやイライラ、あるいは倦怠感といった症状にも関係します。咬み合わせの不具合が起こることで、顎の片側だけで咀嚼したり、咬みやすい所を中心に咀嚼するようになります。その結果、顎の周辺の筋肉の緊張状態が続き、首や肩の周辺の

筋肉も緊張するので、血行が悪くなって全身の疲れや足がつるなどの症状につながります。さらに咬み合わせの不具合で首の筋肉が過緊張を続け、血行が悪くなることで脳細胞の働きに必要な酸素などの栄養分が少なくなり、脳の働きが鈍くなってイライラしたり、あるいはぼんやりと無気力な精神状態になったりという症状がみられるようになるのです。

