

平成 31 年 3 月 29 日

## 「日中の食いしばり」「痩せ型体型」が「歯並びの悪化」と関係することを 世界で初めて解明

### ◆発表のポイント

- ・「食いしばり」は歯ぎしりのひとつであり、痛みや顎関節症、補綴治療の失敗などの、口腔内に大きな影響を及ぼし、日常生活に支障をきたすことがあります。
- ・大学生に行った歯科検診およびアンケート調査の結果から、日中の食いしばりと痩せ型体型 (BMI18.5 kg/m<sup>2</sup> 未満)が歯並びに影響を与える可能性があることを明らかにしました。
- ・日中の食いしばりの習慣をやめること、および成長期に適正体重の維持を維持することで歯並びの悪化を予防することが期待されます。

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科予防歯科学分野の外山直樹医員・森田学教授、同大保健管理センターの岩崎良章教授、米国コロンビア大学の入江浩一郎研究員、朝日大学歯学部社会口腔保健学分野の東哲司助教の共同研究グループは、大学生における日中の食いしばりと痩せ型体型が歯並びの悪化に影響を与える可能性があることを世界で初めて明らかにしました。本研究の結果から、日中の食いしばりの習慣をやめること、および成長期に適正な体格を維持することで歯並びの悪化を予防することが期待されます。

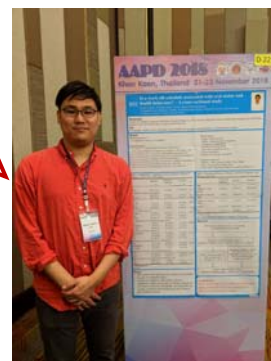
本研究は、2月26日にスイスの学術誌「*International Journal of Environmental Research and Public Health*」のオンライン版に掲載されました。

### ◆研究者からのひとこと

歯並びは、見た目と咬む機能に大きく影響する要素のひとつです。歯ぎしりをするものの弊害はあまり知られていないと思いますが、本研究をきっかけに一般に知られるようになれば幸いです。

また、近年は痩せ過ぎに関する危険性が指摘されています。有名ブランドであるグッチやルイヴィトンが2017年に「痩せ過ぎモデルの起用を禁止する」と発表しています。本研究の結果は「美を追求するためにやせようとするのが、逆に美を損なう可能性がある」と示唆しており、非常に興味深いものでした。

今後も公衆衛生に寄与する研究をしていこうと思います。



外山医員

## PRESS RELEASE

### ■発表内容

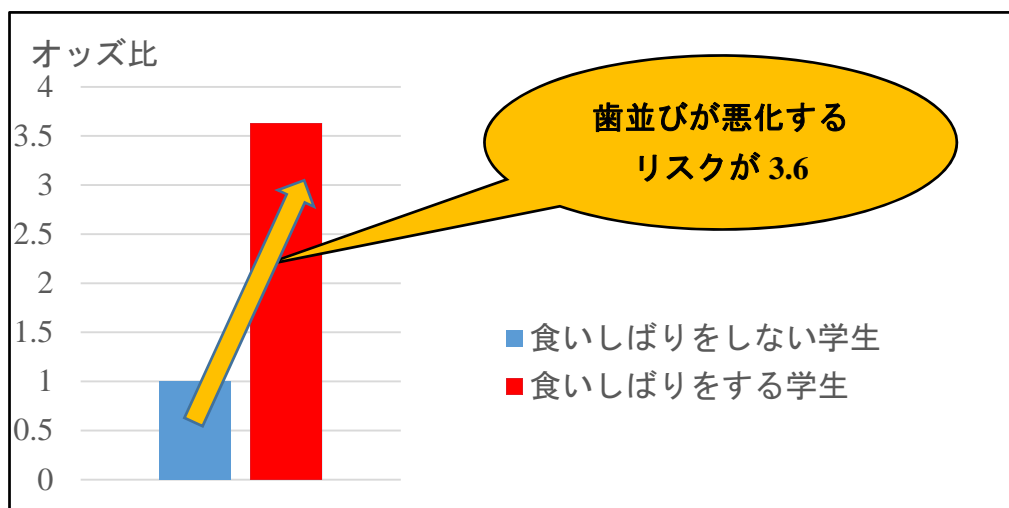
#### <現状>

日中の歯ぎしりは、口腔内に悪影響を及ぼす習癖のひとつです。歯ぎしりの一つである食いしばりをすると、大きな力（約 720N）がかかるといわれています。また、歯は 20g の力が継続してかかることで動くことが報告されています。したがって、日中の食いしばりは歯を動かし、歯並びを悪くするのではないかと考えられていました。以前、我々の研究グループは横断研究（ある一時点における観察を行うもの）で、日中の食いしばりを自覚している人は不良な歯並びである割合が高いことを明らかにしました。しかし、日中の食いしばりが歯並びの悪化を引き起こすかどうか、すなわち因果関係までは明らかではありませんでした。

#### <研究成果の内容>

研究グループは、岡山大学新入生に対して歯科健診およびアンケート調査を行いました。矯正治療経験がなく、良好な歯並びを有する 18 歳、19 歳の岡山大学学生(1092 人)を 3 年間、追跡しました。追跡期間中に矯正治療を受けた者、アンケートに不備があった者、もしくは 3 年後(2016 年)に歯科健診を受診しなかった者を除外し、238 人を分析対象者としました。

3 年後の追跡調査の結果、128 人の大学生は歯並びの悪化が認められました（叢生（そうせい）：歯がでこぼこに並んだ状態）。分析の結果、日中の食いしばりを自覚する学生は自覚しない学生より、また、痩せ型体型（BMI18.5kg/m<sup>2</sup> 未満）の学生は適正な体格（BMI18.5 kg/m<sup>2</sup> 以上 25 未満）の学生より歯並びが悪化しやすいことを明らかにしました。



図：食いしばりする者はしない者と比べて歯並びが悪化するリスクが 3.6 倍高い

#### <社会的な意義>

不良な歯並びは機能的・審美的障害を引き起こし、さらには心理的ストレスを引き起こす可能性があります。また、痩せ型体型は、寿命が短いことに関連しています。本研究の結果は、口の中の問題だけでなく、全身の健康に役立つ可能性を示唆する発見と考えられ、社会的・公衆衛生的意義があると考えられます。



## PRESS RELEASE

### ■論文情報

論文名 : Awareness of Clenching and Underweight are Risk Factors for Onset of Crowding in Young Adults: A Prospective 3-Year Cohort Study

掲載紙 : *International Journal of Environmental Research and Public Health*

著者 : Naoki Toyama, Daisuke Ekuni, Ayano Taniguchi-Tabata, Kota Kataoka, Mayu Yamane-Takeuchi, Kohei Fujimori, Terumasa Kobayashi, Daiki Fukuhara, Koichiro Irie, Tetsuji Azuma, Yoshiaki Iwasaki and Manabu Morita

DOI : 10.3390/ijerph16050690

URL : <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/690/htm>

#### <お問い合わせ>

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科予防歯科学分野

教授 森田 学

(電話番号) 086-235-6712

(FAX) 086-235-6714



岡山大学  
OKAYAMA UNIVERSITY



岡山大学は、国連の「持続可能な開発目標 (SDGs)」を支援しています。