

●歯の噛み合わせと心の意外な関係

鬱と歯の噛み合わせには意外な関係がある。歯の噛み合わせが、このようなメンタル面でなく、体にいろんな影響を及ぼすということをご存じの方はきっと多いだろう。

歯の噛み合わせが悪いと肩凝りや頭痛、さらには体全体のバランスが崩れてくることから腰痛や背筋痛の症状が現れてくることがよくある。

私は以前から肩凝りが酷かったため、歯の噛み合わせにもしかしたら原因があるのではと思い、国内で歯の噛み合わせの矯正の第一人者と言われている大阪大学名誉教授・丸山剛郎先生のもとを訪ねた。

丸山先生は歯の噛み合わせ(医学用語で「咬合」という)を45年に亘って研究。噛み合わせが、全身の健康に深く関わっているを世に広めた咬合研究の第一人者であり、今も東京と大阪にある「丸山咬合医療センター」で診療を続けている。

丸山先生に診てもらったところ、やはり私は上下の顎がずれ、噛み合わせが悪くなっていることが分かった。

そこで私は丸山先生から矯正の治療を受けると同時に、ずれた顎の位置を是正し、安定させるためのマウスピースのような矯正装置「MFA」(マンディブラー・フィクシング・アプライアンス)をつくってもらった。

MFA は夜、寝ている時につけたりするが、私の場合、パソコンで原稿を書いている時などにも使用している。

MFA をつけ始めてまだ間もないが、その効果は徐々に現れている。まず、眠りが以前よりとても深くなった。さらに原稿を書いている最中に悩まされた肩凝りは驚くほど解消された。

実は丸山先生に会い、治療を受ける中で驚くことがもうひとつあった。それは歯の噛み合わせと人間の精神が密接に関係しているということだった。

まず、噛み合わせが悪い人には鬱傾向にある人がとても多い。子供で顎が歪んでいる場合はいわゆる「キレやすい」子が多いことも判明した。

これらは基本的に噛み合わせの悪さによって顎、首、肩などの骨格、筋肉のバランスが崩れたり、あるいは血流が滞ったりして、そのために脳にさまざまな弊害を及ぼしているものと考えられている。

これからの研究によってまた新たな発見がきっとあるはずである。それによって心の病を持った人たちの苦しみを軽減できれば、これほどうれしいことはないと思っている。今後の大きな研究課題の一つであると考えている。

心理学者 植木理恵

「脳は平気で嘘をつく—「嘘」と「誤解」の心理学入門」
(角川書店出版、2011年12月10日)114—116頁より