



たかなし新聞

TCH(Tooth contact habit)

上下の歯を常に接触させるクセ



医療法人 社団 光医会
たかなし歯科
横浜市旭区鶴ヶ峰本町2-4
5-9
TEL 953-8100
http://www.kouikai.or.jp

虫歯でなくても歯が痛い、歯がしみる知覚過敏症、顎が重たい、などの方が増えました。原因の一つには 歯を常に接触させている癖であることがわかってきました。これが進行すると歯のすり減りや破折・銀歯の脱落そしてあごのこわばりや痛みが起こります。かみしめ、食いしばりという、思いっきり歯を食いしばるように思いますが、軽く歯を接触させているだけで歯には相当力が加わっています。これをTCHといいます。**TCH(Tooth Contact Habit =上下の歯を接触させている癖)**これは最近多くの歯科大で認められてきた考えで、病名として確立されつつあります。今までは夜間のはぎしりで起こる痛みが昼間の軽い歯の接触でも起こることが解明されました。

仕事や悩みで精神が緊張すると、人は歯を上下の歯を接触させます。これは96%以上の人がやっていることで、ごく普通のことです。ただその時間が長かったり、歯を接触させる力が強いと色々な障害が出てきます。通常、**歯が接触する時間は1日のうちわずか20分程度です。**日常は軽度の緊張の連続です。例えばお料理をしているときには、熱いもので火傷しないように、包丁で手を切らないように注意します。道を歩くときでも、人にぶつからないように緊張します。パソコンでの検索も集中すれば緊張します。受験勉強も同じです。歯が痛い・あごがこわばるなどはっきりした症状として現れるのは、いまある緊張が増加したときに起こります。引越しや仕事が変わったとか、長期の出張など歯を接触させることによって、思考や運動の能力を上げることができます。つまり緊張からくるストレスに耐えるように、能力を上げるために食いしばりTCHを起こしていると考えられます。緊張やストレスのない生活はないことが患者様にかみしめをしないようにしていただくのに困難な要因になっています。ストレスは、何等かに刺激が、身体に加えられた結果、身体が示したゆがみや変調でその刺激はほとんど人間関係や精神的な緊張で怒り、苦痛、不安、憎しみのどです。しかしこれは受け手の状態により変わるので緩和することはできます。

TCHあるかどうかチェック(この中で3つ以上がある方は要注意)

| | | | | |
|-------------|-----------------------|--------------------------|-----------|---------------------|
| ○頬粘膜に咬合線がある | ○舌の先端あるいは周縁部に歯の圧痕がある | ○歯が削れている | ○歯がゆれている | ○片側の歯がしみることがある |
| ○あごが痛い | ○たまに奥歯がかむとピリッと痛むことがある | ○歯の横が削れてきて歯肉が下がって歯が長くなった | ○朝、肩や首がこる | ○唇と上下の歯を別々に動かすことが困難 |

過度の緊張がかかる前に、日々の生活の中で、意識してTCHを改善していきましょう

TCHは、なにかに集中しているとき、パソコンをしているとき、説明書を読んでいる時などに起こりやすいと言われています。クセとして無意識についついやってしまうものなので、なかなか自覚することは難しいでしょう。改善方法としては、**パソコンの隅、電気スタンドの笠に目印となるシールを貼っておき、それを見たら上下の歯を離す**ということを繰り返していくと、徐々に歯が接触している時間が短くなります。具体的には、「**唇を閉じて、上下の歯を離し、頬の筋肉の力を抜く**」ことを意識し、1日に何度も練習してみてください。お口のまわりの「**安静な状態**」をつくしましょう。TCHの改善方法を実行すれば、アゴの関節とお口のまわりの筋肉は非常にリラックスし、やさしい顔のなります。緊張やこわばりから生まれるストレス顔から解放されます。また、歯の痛み、顎のこわばりから軽減し、歯の寿命も格段に延びると言うことが報告されています。歯が割れたり、揺れたる、銀歯が取れるなどが少なくなります。日常の習慣づけなので成果が出るかわかりにくいとは思いますが続けることが一番の治療方法です。シールはお分けいたします。

歯をはなす



頬粘膜の咬合線



舌の先の歯の圧痕



歯が削れている



歯がゆれている



診療時間：月12時～20時 火～土9時～20時 日曜9時～17時 休診日：祝日 水曜日
診療科目：一般歯科・小児歯科・障害者歯科・歯列矯正・インプラント歯科・訪問歯科