

# たるみ歯科通信

2020年6月号 No. 114

こんにちは。歯科衛生士の花島です。

コロナウイルスも少しずつ落ち着いてきましたね。早く以前のような生活が戻ってきて欲しいものです。

さて、今月の通信は癖の1つとして考えられる

「TCH (Tooth Contacting Habit)」についてお話します。



TCHとは「上下の歯を持続的に接触させる癖」のことです。

「噛みしめると痛い」「冷たいものがしみる」「顎が痛い・だるい」などの症状で困ったことはありませんか？ ひょっとしたらその症状は「TCH」が原因で起こっているのかもしれません。

まずはTCHのセルフチェックをしてみましょう。

リラックスして軽く唇を閉じ、背筋を伸ばして下さい。

→ そして静かに目を閉じて下さい。

→ 最後に鼻からゆっくり息を吸って鼻から吐きます。

→ その時、下の歯と上の歯は離れていますか？ 触れていますか？

→ 上下の歯が触れ合っている方は、TCHがある可能性があります。



1日のうちで上下の歯が接触している時間はわずか20分ほどです。

唇を閉じてリラックスしている時は、上下の歯はあたらずに1~3ミリほど隙間があいているのがふつうです。

上下の歯が軽く接触しているだけでも、その時間が長いと歯や顎には相当な負担がかかっているといわれています。

## 「TCH」の対処法

### ・メモを貼る

目につきやすい場所に「歯を離す」と書いたメモを貼り、それを見たときに上下の歯があたっていないか確認します。あたっていれば歯を離すように意識しましょう。

### ・顎の筋肉のマッサージ

唇を閉じて上下の歯を離し、リラックスして頬のコリをほぐすようにマッサージをしてください。



### ・ナイトガード

寝ているときの歯ぎしりがひどい方は就寝時にナイトガードを装着することもできます。右の写真のような硬い樹脂で作られたオーダーメイドのものを 사용합니다。ナイトガードは健康保険適応で3割負担の場合で約6000円です。



TCHをなくすためには、上の歯と下の歯が接触しないようにふだんから意識することが大切です♪

## 6月の予定

院内研修のため 19日(金)午前 は **休診** です。

