

# 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使います。  
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。

