

～お口は健康の窓口～

札幌市北区北24条西14丁目3-8  
北24通メディカルプレイス 1階  
TEL 011-717-8211  
FAX 011-717-8241

発行責任者  
平松 えりこ

2022. 4. 1 刊行

# はくすい歯カ ふれあいレター



NO. 181

## お口のトラブルはリラックスで改善！！



新年度がはじまり、生活環境に変化があったり、職場の環境が変わったりと何かとストレスが溜まりがちです。そんな時にお口の中でも変化が起こりやすいです。その原因が、**TCH**です。**TCH**とは、以前お話ししたことのある**上下歯列接触癖 (Tooth Contacting Habit)**のことです。上下の歯の接触は食事、嚥下、会話時に瞬間的に発生しますが、この接触時間を集計しても1日の平均は17.5分と報告されています。**TCH**とは、**1日のうち20分以上、上下の歯が触れる**ことです。**TCH**は生活の中で変化する精神的な緊張状態に伴い無意識に行う習癖行動であり、緊張が高まるほど**TCH**も強まるため、意識的に気づくことはなかなか難しいです。**TCH**があると、顎関節症や頭痛、肩こり、歯周病の進行、歯のすり減り、知覚過敏、歯の詰め物やかぶせ物が外れる、入れ歯が当たって痛い、入れ歯が割れる、口内炎になりやすい、舌が痛い…など、その他多くの症状を引き起こします。



リ  
ラ  
ク  
ス

**TCH**は、いわゆる「歯ぎしり」や「くいしばり」といった強い力ではなく、**歯が触れる程度の弱い接触が長時間続く**ことで、顎の関節、口の周りの筋肉や、顎を動かす時に働く頭や首の筋肉、歯、歯を支えている骨、歯茎、口の粘膜や舌へ悪影響を及ぼします。このような症状を放っておくと歯周病が進む要因となることや、頭痛・肩こり・腰痛など全身に影響するとも言われています。昼間に行っている**TCH**を改善するためには、まずそのような習癖があることを自覚することが大切です。その上で、**TCH**を解消するよう意識することが必要です。上下の歯が接触していると感じたら、『唇を閉じて歯を離す』『リラックスする』『力を抜く』ことを意識しましょう。繰り返し行なうことで症状は改善できます。

お食事や会話時の時以外は、唇を閉じてもお口の中では上下の歯を接触させないことを意識しましょう♪

## ウクライナへの募金のお知らせ

一日も早くウクライナの皆様が安心して暮らせる日が来るように、我々も微力ながらウクライナの方々にご支援出来ればと考えました。皆様からのご寄付を募ります。ご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。

