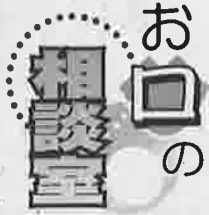


認知行動療法で改善を



【問い】歯科で歯列接触癖と診断されました。日常生活ではどのようなことに気を付ければよいでしょうか。(長崎市、40歳女性)

歯列接触癖と診断

【答え】歯科医院で説明を受けたと思いますが歯列接触癖とは、飲んだり食べたりしゃべったりしているとき以外に、上の歯と下の歯を触れさせてしまう癖のことで、TCH(Tooth Contacting Habit)とも言われます。ですから、TCHには、日中のかみしめや夜間の歯ぎしりも含まれます。TCHにより引き起こされる症状はさまざま、おそらくその症状に合致することが多く、TCHと診断されたのだと思います。

症状として①歯が欠ける・擦り減る②歯がしみる③治療した歯が欠ける・外れる④義歯装着時の痛み⑤かみ合わせたときの慢性的な歯の痛み⑥慢性的な口内炎⑦慢性的な舌の痛み⑧かみ合わせの違和感⑨舌や頬をかみやすい⑩あごの関節の痛みなどがありません。

日常生活でできるTCH対策は、いくつかの方法があります。一つ目は、飲んだり食べたりしゃべったりするとき以外は、舌を上あごの天井(口蓋)に付けて上あごを持ち上げるようにしてください。こ

のとき、舌が歯には触れないようにするのが大切です。そうすると、上の歯と下の歯が触れにくくなります。

二つ目、家じゅうのあらゆる場所に「歯を離す」「リラックスマウス」歯を離して力抜くなどと書いた紙を貼ってみましょう。職場での張り紙は難しいでしょうからパソコンのディスプレイや時計など頻繁に見るものを、「張り紙と同じ」と考えましょう。張り紙に気付いたら一気に息を吐き出し、口を開けながら顔面から上半身にかけて力を抜きましょう。

1日に上の歯と下の歯が接触する時間は20分程度と言われています。食べ物をかむとき以外は、そしゃくのための歯や筋肉は休んでいるべきです。不眠不休で働けば体を壊すのと同じです。こういった意識をすることも効果的です。認知行動療法と言われています。

TCHの悪影響を理解し、それを改善することで、お口の健康を保っていただければ幸いです。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8660、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

回答者
県歯科医師会
医療情報委員会