



お

外れたり、知覚過敏症や顎(かく)関節症、歯周病などの口のトラブルが起こったりするほか、肩こりや頭痛など全身の不調を来すこともあります。

唇を閉じていれば、上下の歯はかみ合って(接触して)いると思うかもしれませんが、安安静静(くうけき)といっている状態は常に1〜3mmほど離れています。

時間 歯が接触していると、歯を離してリラクセスするように脳が指令を出します。その脳の指令を無視し続けている状態がTCHです。軽い力でも接触が長く

「インター」という方法があります。「力を抜く」「リラクセス」と書いた紙や目印をあちこちに貼っておき、それを見たら、上下の歯が接触していないか確認し、触れていたら脱力するのです。このトレーニングを2、3カ月続けるとTCHの癖が改善されてきます。臨床心理学の行動変容法といわれるものです。

顎に疲労感や不快感

上下の歯の接触癖か

【問い】朝起きると顎に疲労感があったり、不快感があります。また、むし歯もないのに、歯が痛くなります。どうしてでしょうか。

(長崎市、25歳女性)

【答え】無意識に歯を接触させる癖(Tooth Contacting Habit、以下TCH)が考えられます。TCHによって歯の表面がすり減ってかぶせ物や詰め物が頻繁に

回答者

ひやくだ 昌史
百田 昌史
長崎市芦辺町
百田歯科医院院長



食事や会話中に歯が触れるのは瞬間的なもので、1日24時間の中でも計17分半程度といわれています。黙々と作業に集中しているときなどに歯が接触しているかもしれませんが、本来は長

続くと、口の筋肉が緊張し疲労します。そしゃく筋や顎関節が障害を受けて顎関節症となり、歯への圧力は歯周病の悪化、知覚過敏などを引き起こします。治す方法としては「リマ

歯を80歳まで20本残そうという「8020運動」があります。TCHの是正は砂糖摂取制限や正しい歯磨き、歯科医院での定期検診などと同じように歯を残すのに大きな意義があります。

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、〒852-8601、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。