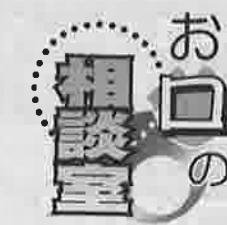


リラックスの機会設けて



歯の違和感といった起床時症状や顎関節症など、さまざまな不快愁訴に関わっている可能性が考えられています。

TCHが起りやすいのは緊張しているとき（精神的

ストレスなど）▽集中しているとき（デスクワーク、パソコン、携帯電話、テレビ、ゲーム、家事、車の運転など）

▽長時間うつむいているとき（勉強、読書、編み物）などでの場面です。

【問い合わせ】「食いしばり」が強いと歯科医院で言われ、寝るときのマウスピースを作りました。家族から歯ぎしりをしているなどと言われたことはないのですが。

（長崎市、38歳男性）

食いしばり



回答者
筑城宏太郎
長崎市桜島町
ついき歯科クリニック院長

通常、食事や会話をしているときには、上下の歯は接触していません。歯と歯の間には2~3mmの隙間があります。食事や会話で上下の歯が接触している時間の合計は1日わずか17分程度といわれています。これは顎の疲労感、

上下の歯の接触時間が長くなると、口周りの筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増えます。これは顎の疲労感、

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」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。

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」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。

TCHが疑われる場合は、かかりつけの歯科医院で相談することをお勧めします。

ご自身の生活を振り返ってTCHが疑われる場合は、かかりつけの歯科医院で相談することをお勧めします。