

おうちの  
相談室

【問い】たまに歯がしみますが、いつもではなく場所が変わります。また、かむと痛い時もあります。検査を受けましたが、むし歯はないと言われました。何が原因でしょうか？

（南島原市、25歳男性）

【答え】歯の内部には神経があります。また歯の周囲には歯を支えるクッションのような部分があります。これらには圧力センサーがあり、食事の時に役立つています。正常であれば上下の歯は食事の時だけ接触しており、それ以外の時間は1カ所も触れていない状態です。つまり唇は閉じて、歯はわずかに離れている状態です。深呼吸をしながら肩の力を抜くと、歯が離れるのが分かると思います。

しかし最近、上下の歯が常時付いている状態の人が増えていきます。特にデスクワーク中、料理や裁縫などの作業中、考えことやストレッチを抱えている期間などは、日中に上下の歯が付きやすいといわれています。この現象を「歯

歯がしみる場所が変わる

「歯列接触癖」の可能性

列接触癖（TCH）と呼ばれます。上下の歯が付いていることが自覚できず、力がかかったままの歯がしみたり痛んだりします。また、日によって症状がある部位・場所が変わることもあります。負担が顎に向かえば顎を閉じる筋肉が疲れて痛んだり、顎がガクガクしたり音がしたりすることもあります。

TCHの原因は自身の癖などで、歯を削るなどの治療をしないと、余計に気になってかんでしまい、悪循環に陥る可能性があります。対策としては、癖を直す「認知行動療法」が効果的といわれています。最も有名なりマインダー法（張り紙法）は、付箋などの紙に「歯を離す」と書き、目に付く場所に貼っておく手法です。

職場や家の中など自身が目に付く場所に、複数箇所貼ると効果的です。TCHは無意識のストレッチで起こるため、意識的に歯を離そうとすると逆効果です。大事なことは、普段は忘れて、付箋の文字を見たら深呼吸をしながら歯を離すという動作を繰り返し行い、脳にすり込ませることです。

心当たりがあれば、かかりつけの歯科医院で相談することをお勧めします。

回答者  
瀬雄二郎  
ふる古



有家ふるせ歯科  
口腔外科クリニック院長  
（南島原市有家町）

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。