

全身の不調につながる

## 歯の接触ぐせ『TCH』

(上下の歯が触れるのは1日にたった20分)

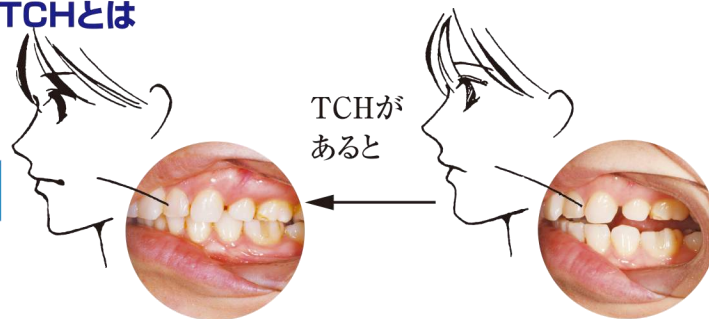
上下の歯の接触は、会話や食べ物を噛んだり飲み込んだりするときにおきます。1日の接触時間の合計は平均20分とされています。何もしていない時は上下の歯は接触していません。

しかしながら、パソコンで作業をしている時、テレビを見ているときなど、何らかの作業をしている時に気付かず長時間に渡り上下の歯を接触させている人がいます。

この何もしていない時に、無意識に上下の歯を接触させる癖を『TCH』といいます。

このTCHがあると、口の周囲などの筋肉を動かさ続けることになり、関節にも負担がかかります。上下の歯と歯が接触すると、口の周りの筋肉が緊張し、血管は収縮して血流量は低下します。長時間に渡ると筋肉は疲労し、あごの痛み、歯や舌の痛み、頭痛や首や肩のこりなどにも繋がると考えられています。

### TCHとは



無意識のうちに上下の歯をくっつけてしまう

通常は口を閉じていても上の歯と下の歯は接触していない

### Let's Try

#### ■ TCHのチェック法

- 正面を向いて上下の唇を軽く閉じる  
⇒ 上下の歯が一箇所でも触れているとTCH
- 唇を付けた状態で意識的に上下の歯を離す  
⇒ 口の辺りに違和感がある、又は数分維持できそうになればTCH

### さまざまなトラブルにつながる

- 歯が削れる
  - 歯の破損
  - 詰め物や差し歯が取れる
  - 口が開きにくい
  - 頭痛
  - 肩こり
  - 腰痛
- などなど!

## 顎関節症について

皆さんは、口を開けると顎がカクカクと鳴ったり、痛みを感じたり、口がほんの少ししか開けられないなどの経験はありませんか？

### 顎関節症とは？

顎関節や咀嚼筋(食べ物を噛む時に使う筋肉)が痛む、口が開きづらい、口の開け閉めをする時に音が鳴る、顎が正常通り動かないなどの症状が長期間続き、治りにくいことを言います。

主に①筋肉の障害②関節を包む組織の障害③関節円板の障害④骨が変形する障害⑤その他神経、精神的な問題、の5つに分類されます。最も多いといわれているのが③関節円板の障害です。

### 関節円板の障害とは？

関節円板は顎関節の中にあります。顎関節は頭部の骨格の中で唯一の稼働連結(骨と骨が繋がる部分に隙間があることで動かせる)で、関節円板はこの隙間にあり圧力を分散させるクッションの役割をしています。

関節円板の障害とは、関節円板が本来の位置からずれ、口が開けづらくなったり、カクカクという音が鳴ったりする症状です。通常、口を開けて顎が動く時は下顎頭が関節円板と一緒に回転しながら移動します。しかし、関節円板が前方へずれるとこの回転がうまくいかずに下顎頭が関節

円板に引っかかり、引っかかりが外れる時に「カクン」という音が鳴るのです。

### 顎関節症の原因

頬杖、歯ぎしり、重い荷物を持つ、長時間同じ姿勢、精神的・肉体的ストレス、TCH(歯列接触癖)など、日常生活において顎関節に負担をかける習慣が主な原因だと言われています。

### 家庭で出来る症状緩和法

- ① 冷湿布(何もなくてもズキズキするとき)アイスノンや氷をタオルで包み、10分ほど当て、少しずつ口を開け閉めして筋肉を伸ばす。
- ② 温湿布(顎を動かす時に痛むとき)蒸しタオルで5分ほど温め、口を開け閉めして関節や筋肉のこわばりをほぐす。
- ③ マッサージ(筋肉が痛むとき)入浴時や温湿布療法時にゆっくりと円を描くように行う

### 1日2回のエクササイズ

指が縦に3本入るくらいを目標に、口を出るだけ大きく開き(痛いときは無理をしないで)20秒保つ。その後ゆっくり口を閉じ、5秒休む。これを5回繰り返す。朝晩の2回行う。

### 症状を軽くするために気を付けること

- 仰向けで寝る(枕は高さが低いものを)
- 下向き、長時間同じ姿勢をしない

TCHが増えてくる原因のひとつに長時間パソコンやスマホに向かうIT化が考えられています。



### TCHを治すには

『歯を接触させないように気をつける』

#### STEP ① 【気付き】

指先をこめかみとえらの辺りに当てて歯を付けているときに筋肉が緊張するのを感じる

#### STEP ② 【変容行動】

生活空間に張り紙をして、目にしたら顔や全身の力を抜く

#### STEP ③ 【行動の強化】

STEP2を繰り返しているうちに、歯が離れた状態が定着する。上下の歯が接触すると、無意識に歯を離すようになる

歯科衛生士 渡辺

### 子供の顎関節症予防

- ① 硬い食べ物を食べてしっかりと顎を鍛える(顎の骨や関節が出来上がる前の幼児期から少年期にかけて行うこと)
- ② 歯磨きを徹底して、虫歯を予防(おやつ代わりにナッツ類や小魚食品が◎)虫歯によって歯が崩壊→噛みあわせの変化↓顎の位置がずれる

顎関節症は、私達が日常生活の習慣を見直せば改善していけると思います。皆さんも、日々の習慣をもう一度見直し、何よりリフレッシュすることを大切にして下さい。

歯科助手 藤木