

「TCH（歯列接触癖）」を「存じ」ですか？

TCHってなに？

TCHとは、Tooth Contacting Habit（歯列接触癖）の略であり、上下の歯を、持続的に接触させる癖のことを言います。

上下の歯は何もしていない時は接触しておらず、離れており、会話や食事をする際に接触する時間を含めても、接触しているのは1日20分程度が正常だと言われています。

「上下の歯の接触」が歯や顎に影響を及ぼします

上下の歯の接触時間が長くなると、口が開きにくいなどの症状（顎関節症）、顎の疲労感、歯の違和感や歯及び歯周組織の病気（知覚過敏、歯の破折、歯周病など）につながる可能性があります。

TCHの原因って？

TCHの原因は一つでなく、さまざまな要因で起こると考えられています。ストレスや精神の緊張があると自分でも気が付かないうちに歯を接触させていたり、パソコン作業中やスマートフォン閲覧時の

TCHの改善ポイント

- ・緊張時、集中時にリラックスを心がける
- ・歯を接触させないように意識する
- ・うつむいた姿勢を長時間取らない
- ・うつ伏せで読書をしない
- ・頬杖をつかない
- ・リマインダーとなる張り紙をする など



うつむき加減の長時間の姿勢なども関係すると言われています。

上下の歯を接触させてしまう状況は人それぞれ違いがありますが、まずはご自身がどのような状況で歯を接触させているのかを理解する必要があります。そして、そのような生活シーンの場では「リラックスを心がける」、「意識して口を開ける」など歯を接触させないための生活改善が求められます。

例えば、日常生活で目に入りやすい場所にTCHを思い出させるためのキーワード（「リラックス」、「歯を離そう」等）を書いた張り紙をするのも有効な方法です。

TCHのあるなしで歯の寿命も大きく変化すると言われています。もし気付いた場合はこれを機に普段の癖を見直してみるのもいいのではないのでしょうか。

KASUYAデンタルフェアを開催します

粕屋歯科医師会は活動の1つとして、デンタルフェアを開催しています。今年は宇美町での開催です。子どもから大人まで全世代の人が、見て楽しい、聞いて楽しい、参加して楽しいたくさんの企画を用意しています。舌圧測定、そしゃく力測定など口腔機能検査も受けられます。興味のある人はぜひ参加ください。

日時 11月10日（日）午前9時30分～正午

場所 宇美南町民センター（宇美町ゆりが丘1-3-1）

参加費 無料

内容 口腔機能検査、口腔がん検診、お口の無料健診・相談、よい歯の表彰、ちびっこ技工士さんになろう（先着順）、手のレプリカ作製（先着順）、フッ化物洗口等の体験コーナー、美肌水分測定、脳年齢測定、骨密度測定

問い合わせ先 一般社団法人 粕屋歯科医師会 ☎712-1764 FAX 741-9977