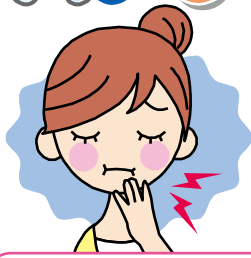




歯のなし

肩こりや頭痛の原因になっているかも! 「上下歯列接触癖」

じょうげ し れつ せつしよく へき



上下の歯をいつも接触させてしまう『**上下歯列接触癖**』は、『**TCH (Tooth Contacting Habit)**』とも呼ばれ、自分では気付かないうちにやってしまう癖の一種です。この癖がある方は、知らず知らずのうちに顎の筋肉に負担をかけ、顎関節症や肩こり、頭痛の原因となったりなど、さまざまな体調不良に発展する可能性があります。**実は、顎関節症患者の約8割にTCHが見られる**というデータも出ています。

TCHはどんな癖?

口を閉じている時、通常上下の歯は、接触したり噛み合ったりすることはありません。食事や会話の時を含めても、**上下の歯が接触しているのは1日20分程度と**言われています。しかし、TCHの方の中には、「上下の歯がくっついているのが当たり前だと思っていた」という人も少なくありません。

また、リラックスしている時は接触していなくても、テレビを見たり、パソコンでの作業、調理、運転、スポーツの最中など、**何かに集中している時、またはストレスを感じている時に接触していることが多い**ようです。

“食いしばり”との違い

「**食いしばり**」の場合は、強い力で歯を噛みしめるため、顎の筋肉の疲労が大きく、長時間やっていることはできません。その一方で「**TCH**」は、無意識で歯を接触させ噛み合わせてしまっているため、**噛む力は弱いですが、継続されることにより、顎に大きな負担を与えてしまいます。**



TCHチェック

TCHは無意識でやっていることが多いため、自分ではなかなか気が付きにくいですが、次の項目にチェックが付いた方はその可能性が疑われます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 舌の縁に歯形が残っている | <input type="checkbox"/> 起床時、首筋や肩の疲労を感じる |
| <input type="checkbox"/> 作業中、ふと気が付くと歯を噛みしめている | <input type="checkbox"/> 奥歯で物を噛むとピリッと痛みが走る時がある |
| <input type="checkbox"/> 無意識的に舌を上顎に吸い付けている | <input type="checkbox"/> 顎が開かない、または痛みを感じた経験がある |
| <input type="checkbox"/> 歯の横の面が削れ、歯が細くなった気がする | <input type="checkbox"/> 頬のまわりの筋肉が緊張している気がする |

体への影響は?

体に不調がなければそれは“単なる癖”なので、それほど気にする必要はありません。しかし、TCHによって次のような症状が引き起こされることもあります。

- | | |
|-------------------|----------------|
| ● 知覚過敏 | ● 舌や頬を誤って噛みやすい |
| ● 歯の破折 | ● 肩こり |
| ● 詰め物や差し歯が取れる・割れる | ● 顎関節症 |
| ● 歯周病の進行 | ● 頭痛 |
| ● ドライマウス | ● 耳鳴り |
| ● 口内炎 | ● 腰痛 |



TCHを治すには?

癖を急に止めるのはとても大変なことです。が、**ふと気が付いた時には「歯と歯を離し、顔の緊張を緩める」**ように努めましょう。

治し方としては、テレビやパソコン、台所、トイレなどに「**歯を離す**」と書いた紙を貼っておき、その紙が目についた時に、しっかり歯と歯が離れていることを確認するタイミングを作りましょう。そして、歯と歯を離すことを少しずつ習慣化していきましょう。



TCHは“単なる癖”と軽視されがちですが、さまざまな不調の原因になる場合もあります。特に眠っているときに歯ぎしりがある方、顎関節症でTCHが疑われる場合は、一度ご相談ください。