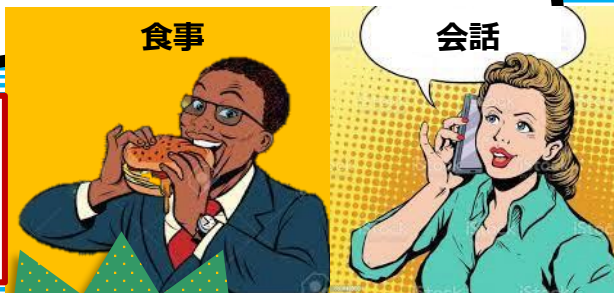


何もしていないとき人間の上下の歯は接触していません。くちびるを上下閉じていても上下の歯は触れていないのです。この **1~3** ミリの隙間を「**安静空隙**」と呼びます。食べ物を食べたり、会話をしたりして、人間の上下の歯が接触する時間は1日平均 **20** 分ほどしかないといわれています。

上下の歯の  
接触時間  
1日20分



## TCH は癖

もともと、**TCH** のような癖はないはずですが、何らかの要因で癖として習得してしまいます。癖になった歯の接触に脳が慣れてしまい、それに気づかなくなってしまうのです。

本来であれば1日に **20** 分ほどしかない歯の接触が、知らず知らずのうちに何時間も起こることで、筋肉や顎関節、歯、歯周組織まで徐々に疲労していきます。やがてその結果、自覚症状が痛みとして現れるようになります。

知ってる？

**TCH = Tooth Contacting Habit**  
(トゥース コンタクティング ハビット)  
**上下歯列接触癖**

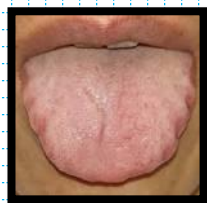
上下の歯を接触させてしまう癖を言います。

## TCH の原因

- ★ストレスなど軽度な緊張  
(緊張が持続することで歯の接触する機会が増える)
- ★パソコンやスマホなどの操作  
(うつむいた状態での操作が自然に歯を接触させている)

パソコンやスマホを長時間使用する人は要注意！

## TCH があるかチェックするには



★舌の先端あるいは周縁部に歯の圧痕がある。



★頬の粘膜に歯の跡がついてデコボコした白い線がある。

★唇と上下の歯を別々に動かすことが困難

例：唇を閉じて噛む。この状態から上下の歯を離すと、同時に唇も開いてしまう。

例：唇も上下の歯も離れている状態から上下の歯を接触させると、同時に唇も閉じてしまう。

このような症状がある場合は **TCH** の可能性があります。

## TCH が引き起こす問題点

- ★歯への過剰負担によるトラブル  
⇒歯が割れたり、欠けたりする
- ★顎関節症  
⇒口が開きづらい・カクカクする・顎の痛みや違和感が出る
- ★筋肉の緊張や疲労
- ★知覚過敏の悪化
- ★頭痛、肩こりなど頭部周辺の違和感

## TCH の対処法

STEP 1：自分で歯が接触すると口の周りの筋肉が活動することを認識しましょう！

STEP 2：家や職場に「歯を離す」「力を抜く」などと書いたメモ（リマインダー）を多数貼る。

STEP 3：歯が接触したら離す癖を作る。気づくことにより、最終的には歯が接触すると条件反射で、無意識に離れるようになる。

**触れたら離す、の習慣化でなおい！**