

TCH は癖

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** ほどしかないと言われています。

上下の歯の接觸時間
1日 20分



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。癖になった歯の接觸に脳が慣れてしまい、それに気づかなくなつてゆくのです。

本来であれば1日に **20分** ほどしかない歯の接觸が、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。

TCH
ティー・シー・エイチ
成年期・壮年期シリーズ vol. 14

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觸する機会が増える)
- ★ 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觸させている)

パソコンやスマホを長時間使用する人は要注意！

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

上下の歯を接觸させてしまう癖を言います。

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 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。



★ 顎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觸させると、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 の対処法

STEP 1：自分で歯が接觸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」など書いたメモ（リマインダー）を多数貼る。

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

触れたら離す、の習慣化である！