

リラックスしているときに上下の歯は離れていますか？ 上下歯列接触癖について (Tooth Contacting Habit TCH)



歯科口腔外科
星名 由紀子

リラックスして安静にしているときは顎の周囲の筋肉は弛緩しているため唇は閉じていても、上下の歯は接触せずに1〜3mmの間があるのが正常な状態です。上下の歯が接触するのは食事時だけで、かつ接触は瞬間的で、その合計は1日でわずか17分程度と言われています。

- ③ 知覚過敏 歯の根元がすり減って歯がしみる。
- ④ 原因不明の歯の痛みや咬んだ時の歯の違和感
- ⑤ 義歯使用時の痛み 義歯を調整しても痛みがとれない。
- ⑥ 舌痛症 舌に荒れやただれがないのに、ヒリヒリする、しびれ感がある。

TCHの有無の判定の目安

- ① 姿勢を正して座り、目を閉じ、唇も軽く閉じる。この状態で上下の歯が接していれば、TCHがある。
- ② 唇を軽く閉じて数分、上下の歯を軽く接触させた状態を維持する。この状態が苦痛に感じる人はTCHはない。苦痛を感じる人はTCHがある。
- ③ 舌の縁に波のような歯型がついている(写真1)、頬の粘膜につまんだような盛り上がった線がみられる(写真2)人はTCHがある可能性がある。

TCHが関係している 歯科的問題

人は全身に力を入れた時や緊張状態にある時のストレス解消の行為としてくいしばることがありますが、その時だけなら大きな問題はありません。しかし、強い力でなくても、長時間上下の歯を接触させていることが癖になっていくことを上下歯列接触癖(以下、TCH)と言います。癖になっていくので、本人は気づかず、苦痛を感じませんが、上下の歯が接触していると顎の周囲の筋肉は緊張状態にあり、歯には過剰な負担がかかるため、さまざまな歯科的問題を引き起こすと考えられています。

- ① 顎関節症 耳の前にある顎関節やこめかみ、耳の下の筋肉、さらには首の筋肉の痛みや肩こりが生じる。顎関節の動きが悪くなり、口が開けにくくなる。
- ② 歯根の破折、歯周病の悪化 持続的に歯に力がかかることで歯が割れる、亀裂が入る、歯周組織の破壊が進む。

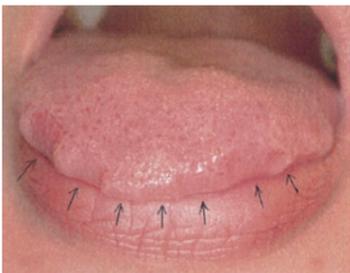


写真1
日本歯科評論880号より引用



写真2
日本歯科評論952号より引用

TCHが起きやすい状況

緊張している、集中している、スマートフォンや読書などうつむいた姿勢をとっている、頬杖をついている時など。

TCHの改善法

「癖」なので、歯を接触させないように常に意識するしかありません。TCHが起きやすい状況の時は大きくゆっくりと深呼吸(鼻から吸って口から吐き出す)をして肩の力を抜いて脱力するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症まん延によりストレスは増える一方ですし、マスク着用も何らかの影響を与える可能性があります。原因がはっきりしない歯科的問題を抱えている方はTCHがないか、確認してみてください。
「唇は閉じて、歯は接触させず、顔の筋肉をリラックスさせましょう」

新潟医療生協の組合員向け

スマホカメラを
使ってみよう! 「スマホ教室 in なじよも」
開催のお知らせ



カメラ初心者の方、大歓迎!! /

- 講座の内容 スマホを使ってのカメラ講座
- 日時 4月21日(木) 14:00~
- 開催場所 なじよも3階 多目的室

参加費
無料

*参加には事前の予約が必要です。

感染症対策を実施して開催しております



お申し込み・お問い合わせ先 地域活動部 ☎025(274)7139

*本教室は、新潟医療生協の組合員のみ参加とさせていただきます。

理事会報告

3月3日、下記議題にて第10回理事会が開催されました

【承認事項】

- ① 1月の組織状況報告の承認の件・専門委員会からの報告
- ② 1月の事業所状況報告の承認の件・各事業所状況および直近の医師体制
- ③ 1月の経理状況報告の承認の件

【議決事項】

- ① 総代会の日程の件
- ② 規程・規則改定の件
- ③ 組織規則の改定(地域活動部健康づくり課の設置及び総務部人事課設立に伴う変更)

【協議事項】

- ① 2021年度事業と運動のまとめと2022年度事業と運動の方針(案)についての件

【報告事項】

- ① 2022年度予算の件
- ② 2022年度購入備品計画、施設・整備計画の件
- ③ アイン薬局跡地の利用計画についての件
- ④ 100万円以上出資者の日帰りドック無料サービスの運用の件
- ⑤ LED照明改修工事計画の進捗状況の件
- ⑥ 理事会議事録(第8回)修正内容確認の件
- ⑦ 第9回理事会議事録確認の件
- ⑧ 第3四半期監査報告の件
- ⑨ その他

ほほえみだより

介護老人保健施設
ほほえみの里きど

ようやく少し暖かくなってきましたね。新潟の冬は寒さが厳しく、雪が積もれば、移動や買い物の際にとっても不自由になってしまいます。特に今年の冬は、一人暮らしをされている方やほほえみの里きどの通所リハビリを利用されている方が「冬の生活に不安がある」「寒くなって腰が痛くなったのでリハビリをしたい」などの理由で、集中的なリハビリを兼ねて入所を希望される方が多くいらっしゃいました。

入所された際は、3か月間手厚いリハビリを受けることができます。冬季に限らず、お体に不安がある方、気になる方はぜひご相談ください。



一緒にリハビリ、
がんばりましょう!



入所中に作った作品たちと
一緒にピース



明るく、優しいスタッフが
お待ちしておりますよ!