

## ✦ ご挨拶



暑中お見舞い申し上げます。

どこからともなく聴こえてくる風鈴の音に、夏の粋を感じる頃となりました。厳しい暑さの中にあっても、真っ白な入道雲と青空の美しいコントラストを楽しむ、そんな余裕を持ちたいものですね。皆様くれぐれもお身体を大切にお過ごしくださいますようお願い申し上げます。

## ✦ TCH (Tooth Contacting Habit) の弊害

Tooth Contacting Habit (略して TCH) = 「**咬み続け癖**」をご存知でしょうか？一般的に上下の歯は、食事をする時など 1 日に 15 分程度しか接触しません。

ところが、四六時中「歯を接触させている状態」の方が多くなっています。これは無意識で行っている行為なので、ご本人には自覚症状がないのが難点です。パソコン・スマホ操作、お仕事などで集中している時や、ストレスのある時だけでなく、読書・家事（掃除・料理など）といった日常の何気ない動作でも、「咬み続け癖」(TCH)のある人が増えているのです。参考までに目安の一つとして、



- ▼ 舌の脇の方に歯形がある
  - ▼ 頬の粘膜に横に一筋、突起のような白い線がある
- …としたら、あなたも立派な TCH さんです。

体には本来、上下の歯が当たると離れるような仕組み：「歯根膜咬筋反射」というものが備わっています。ですから、唇は閉じていても、歯は離れているのが普通です。しかし、日本人の 4 人に 1 人が TCH さんということですから、いろいろな事情でこの機能を損ねている方が多いということなのでしょうね。

「ちょっと待って！でも、歯医者さんで【よく噛んで下さい】と言われるよね？」と思われた方、とても良い質問です。この場合、歯科医師は「ご飯を噛む【回数】

を増やしてください」と言っているのであって、噛み続けるのは NG です。なぜなら、上下の歯の接触時間が長くなると、様々な問題が起きてくるからです。

この困った癖により、筋肉の緊張や疲労、顎の関節への負担が増え、「歯の違和感・顎の疲労感・口が開きにくい」などといった不快症状の原因になります。

また、「入れ歯」装着時に「歯ぐきの圧迫感を強く感じやすい」ということもあります。他にも、様々な不定愁訴（原因不明の頭痛、耳鳴りなど）に関わっている可能性が高いとも考えられています。

このように「咬み続け癖」は、歯と周囲の組織に、確実にダメージを与えます。もしかしたら、歯の喪失原因のトップといっても過言ではないかもしれません。

＜どうしたら「咬み続ける癖」を直せるのでしょうか？＞

TCH の改善策としては、【リマインダー法】という認知行動療法があります。やり方は、付箋に『歯を離す』と書き留めて目に付きやすい所に貼っておきます。（例えばパソコンやテレビの前、台所・玄関など部屋の至るところ）その貼り紙を見たら、すぐ歯を離すことを意識し、「フ〜ッ」と息を吐いてリラックスする、これを繰り返すのです。

TCH の方は、自分が噛み続けているということを自覚しづらいので、「歯を離す」：目に留める→「息を吐く」と代替行動をしながら、認知していくことが大切です。

TCH を意識し過ぎて疲労感につながってしまうのは本末転倒ですが、ちょっとした意識改革で、お口の健康をご自身で守ることができたなら、それはステキなことだと思いませんか？

「がんばり屋さんのアナタ、要注意です！」…【気付いた人から、救われる?!】

