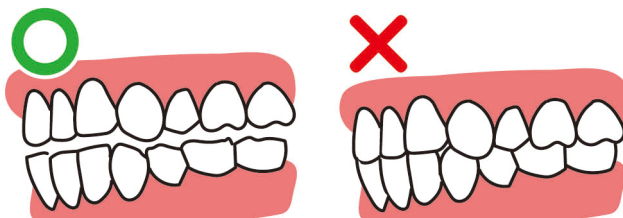


## ⚠️ 上下の歯を接触させる癖に注意 ⚠️

安静時の上下の歯には数ミリの隙間があり接触していません。上下の歯が接触する時間は、会話や食事の時間を合わせて1日のうち20分程度だといわれています。本来歯が接触するのは食事や会話の時であるべきなのですが、それ以外で上下の歯を接触させるような癖を、TCH(Tooth Contacting Habit=歯列接触癖)といいます。

### 口を閉じているときの歯の状態



### TCHの影響とは?

TCHで長時間歯を合わせると、顎の関節や筋肉に負担がかかり、顎の関節の痛み、口が開きにくい、口の開閉時に顎から雑音が出る、といった顎関節症を引き起こす原因になったり、様々な体の不調に繋がることもあります。

### 上下の歯を接触させるような癖があることで起こる不調



- あごの関節の痛み
- 頭痛
- 歯の破折
- 知覚過敏
- 口が開きにくい
- 肩こり
- 歯周病の悪化
- 歯の痛み
- 口の開閉時にあごから雑音が出る
- 首の痛み

TCHは、本を読んだり、スマホを見たり、料理をしたりなど、何かに集中しているときに無意識に現れることが多いようです。まずはご自身に「無意識に歯を接触させる癖」がないか確認してみましょう。

料理をする



スマホを見る



本を読む



## 歯が丈夫な人も定期的なお口のチェックは必要

歯が丈夫でむし歯や歯の痛みといった、歯のトラブルがないことはとても良いことです。しかし、歯にトラブルが無いことで「歯医者へは何年も行っていない」という方は、次のようなトラブルのリスクが高くなります。

歯周病が重症化して一気に歯を失う

歯周病で口臭がきつくなる

歯ぐきが下がって知覚過敏になる

被せ物などの劣化で歯に悪影響を及ぼす

見えない場所からむし歯が進行している

口の中のガンなどの病気の発見が遅れる

身近に歯が丈夫な方がいたら教えてあげてください