

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
 発行所 梶泉郡えりも町大和324
 TEL 01466(2)3355

TCHとは、なに？

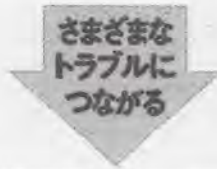
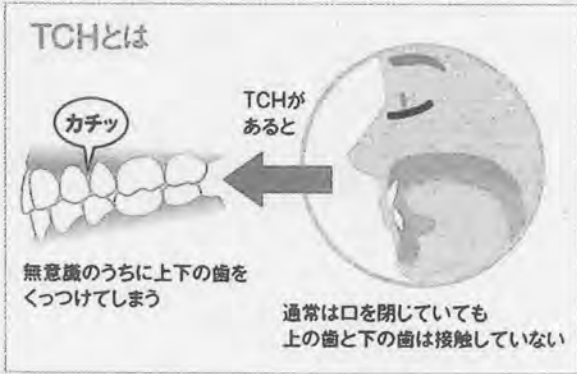
その肩こりの原因TCHが原因かもしれません！
 全国二十二万八千人を対象とした厚生労働省の体の悩みの調査では日本人特に女性の悩み第1位は肩こりでした。そもそも肩こりとは、姿勢の悪さや運動不足・ストレスなどで筋肉の血流が滞り、固くなってしまっている状態です。マッサージなどの肩こり対処法で症状は和らぐのは束の間のこと…そんな何をやっても治らない肩こりを根本的に治せるかもしれない新原因がわかったのです。

多くは就寝時の「かみしめ癖」や「くいしばり癖」、いわゆる「歯ぎしり癖」が思い浮かびます。しかし実際には、日中何かに集中したり、緊張した状況で、上下の歯をわずかに軽く「くっ」と接触させる癖が、東京医科歯科大学の歯科顎関節治療部での顎関節治療を受けられる患者さんに多く認められたことより、木野先生を中心にしたグループでこの「TCH」が提唱されました。

重要なキーワード…しつこい肩こりの原因「TCH」

(1) 聞き慣れない言葉TCHとは、なに？

TCHは、Tooth Contacting Habitの略で、日本語で言えば、「上下の歯を接触させるクセ」のことです。食事以外で「上下の歯を接触させるクセ」と言えば、



- | | |
|--------|-----------|
| 歯のすり減り | 歯のヒビ |
| 顎関節症 | 歯の沈み込み |
| 歯根が割れる | 歯の動揺 |
| 歯並びの乱れ | 詰め物が取れるなど |

(2) リラックスしている時のかみ合わせの正常な状態とは？

リラックスした時の上下の歯は、当たることなく少しすいています。この1〜3ミリの隙間を「安静空隙」と呼びます。

もっと詳しく言うならリラックスした状態とは、①唇閉じて、②上下の歯は当たらずに少しすいて、③舌は上顎の粘膜に触れていて、鼻で呼吸している状態を言います。

という事は、逆に上下の歯が軽く触れた状態では、顎の筋肉は緊張状態にあるということになります。

(3) TCHの何がよくないですか？

軽く上下の歯を接触させることでも、その歯の歯根表面にある歯根膜では神経の圧迫、血流障害が起こっています。それによる歯の知覚過敏症状、歯周組織の変化、ダメージによる歯のかみ合わせ痛や動揺、浮き症状、やがては歯周病の進行にもつながっていきます。

また、かみ合わせた状態の持続は、耳の前にある顎関節の圧迫を引き起こし、血流障害・関節痛の原因となります。顎関節症発症の一つの要因です。

次に筋肉について考えてみましょう。軽くかみ合わせた状態でも、収縮した顎の閉口筋（口を閉じる働きのある筋肉）は緊張状態にあります。そのことで歯に過大な負担がかかり、結果として歯が折れたり義歯やインプラントが壊れやす

くなったりと口腔内にも悪影響を及ぼします。またこの状態の持続は、首や肩の筋肉の緊張へと波及します。そして疲労、血流障害が、筋肉のコリとなって出現するのです。つまり、日中の「TCH」は、体への疲労の第一歩なのです。1日に数時間も上下の歯が触れるような重度のTCHがあると、その疲労によるダメージはかなり深刻なものになります。

TCHは誰もが持ち得る、言わば口の余計な緊張癖です。

どういう時にTCHは、行われているのでしょうか？

TCHは何か集中していたり、ここ一番の緊張が必要な時に行われることがもっとも考えられます。加えて自分では緊張してつものないパソコンや携帯電話の操作で長時間没頭することがかなりの頻度で予想され、大きく注目するところでは、それが常態化すると、簡単にTCHしてしまう日常習慣が固定化される恐れもあります。短時間の噛み締めには、実はそれほど害はありません。問題なのは、軽くても長時間歯が触れ合っている状態を無意識に長く続けてしまうことです。このことがさまざまな障害を引き起こす要因になります。

☆こんな時は要注意!!

スマホやパソコンに没頭

家事に没頭

テレビや読書に没頭

趣味や仕事

育児に没頭など

歯を失う原因の7割はむし歯と歯周病、それも食生活や歯磨きなどの生活習慣と密接に関わ

りを持つ、いわば生活習慣病です。逆にいえば、その生活習慣を改善することで、歯を失うリスクは大幅に軽減されます。また、自分の歯を残すために「歯の接触時間を減らす」ことも重要です。つまり「上下の歯を接触させるクセ」をやめることが、口の中の健康ひいては全身の健康へつながることが最近の研究でわかってきました。

(4) TCHの予防法(セルフケア)

①クセの自覚

日中おこるTCHに対しては、まず自身にその癖があることを自覚すること。そして気づいた時にはやめるようにすることが第一の対処法です。この方法は、そんなに難しい事ではありません。ある程度なら、自己改革可能です。まずは、日中のTCHに対しての軽減アプローチです。起きている時間帯ならなんとかできるはずです。

現在、このTCHと夜間のブラキシズム(くいしばり癖)との関係性も注目されています。TCHが軽減されることによって、夜間のブラキシズムも軽減される可能性も、考えられます。

②自己認識

東京医科歯科大学のグループでは、「リマインダー」という方法を推奨しています。これは、「歯を離す」「力を抜く」「リラックス」など脱力のきっかけになる言葉を書きます。それを家や職場などのいつも見るような所に貼って、メモに気付いた時に力を抜きます。自己認識を習慣化する方法です。

③バランスを保つために「舌」を意識

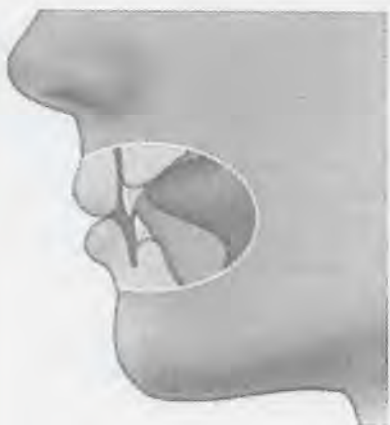
口腔内の機能的なバランスをキープするポイントには「舌の正常なポジション」にあります。舌の筋力が低下し、舌の位置が不適正になっていくことによって、前述の「安静空隙」の消失がおこり、歯が接触する可能性が高まると考えられるからです。

お口の中で無意識の「力」が加わる習慣は、続けてその疲労から次には、口唇の弛緩を誘発し、口呼吸が助長されていく可能性があります。

これは、睡眠時のブラキシズム(くいしばり習慣)後に、同じく口呼吸に移行することにも通ずると見えています。起床時のお口の乾燥を訴える人に、口腔内の軟組織(頬粘膜や舌表面)でのブラキシズムの跡を認めたり、顎・首周囲の疲労感を感じる方も少なくありません。

よって、たかがTCH癖では済まされない、体へのリスクとして、対応していかねばなりません。

「舌の正常なポジション」
舌の先が上の前歯のすぐ後ろの歯ぐきにつくのが正しいです。ここをスポットポジションといいます。



正しい舌の位置はここ。図を見てわかる通り、舌が上あごにびたっとくっついていて、上の歯にも下の歯にもまったく触れていません。

例) TCHは手鏡ひとつで発見できます。(左記の)



▲舌の横がデコボコ



▲ほっぺたの内側にすじ状のヒダ

(5) 治療法

①かみ合わせの改善
マウスピースなので理想な噛み合わせを作り、関節や筋肉への負担を減らします。必要があれば、歯列の矯正治療やかみ合わせの調整が必要になることもあります。

②ストレスの除去
ストレスは筋肉の緊張や歯ぎしりの原因にもなるので、心身の自律訓練法や筋弛緩法を指導する場合があります。

最後に、すべての肩こりはTCHが関与しているということはありません。しかしTCHの可能性もありますので、歯科医院を受診の際には、このことも相談するともしかすると今まで悩んできた肩こりが軽減される糸口が見つかるかもしれません。

よもやまばなし 四方山話

入れ歯を入れたロバの話

上野動物園にいたロバの一字番号は、園内動物の最年長者として知られていた。老齢期にさしかかった一字番号の歯は、昭和30年頃から抜け始め、昭和38年当時の推定年齢は29歳で、人間の年齢に換算すると90歳ぐらいの老ロバとなり、毛並みや眼などに老化の表れが著しく体力も衰えていた。この時点では、門歯部分で残っているのは上下各1本ずつという状態で、同居のヤギが角で突いても反撃もできずにおとなしくしていた。ロバの場合、オスは通常40本の歯を持つているが、一字番号は臼歯部24本はひどく咬耗していたものの一応は揃っていた。歯の欠損がひどくなった一字番号には、子供動物園の飼育担当者がエサを細かく切って与えたり、水分の多い粥状のエサを特別に作ったり工夫を重ねていた。

その窮状を見かねて、子供動物園担当の遠藤悟郎が「一字番号に『入れ歯』というのは無理なんではようかね？」と発言した。その発言を聞いた当時の長林寿郎園長の勧めにより、子供動物園や動物病院のスタッフなどは入れ歯製作のための調査を開始した。

調査は始まったものの、獣医学の教科書にはロバのような大動物に関する入れ歯のことについては全く載っておらず、見つかるのは抜歯術についての記述のみであった。途方に暮れたスタッフを救ったのは、東京医科歯科大学の助教(当時)で、青山で開業していた石上健次で

あった。石上らと歯科器械製作所の社長を含むメンバーは2か月半にわたってウマ科動物の歯の調査、歯形製作、止め金装置の考案などの試行錯誤を重ねた上、上下11本、銅合金製で当時の製作原価にすれば60万円にもなる入れ歯が完成した。

入れ歯を装着した一字番号は遠藤が差し出した青草の束を数年ぶりに自力で噛み切った。入れ歯の装着と手入れが、一字番号の飼育係の新たな仕事となった。

一字番号は今まで自分をいじめていたヤギに食いついて反撃するなど、すっかり元氣を取り戻した。しかし、2年後、ヤギを追い回しているうちに転倒して夕方から腹痛を起し、夜に死亡した。解剖してみたところ、一字番号の死因は腸が2回転した状態での腸捻転であった。



第31号懸賞クイズ

	4	1	7	2				3
	7	3		9	1	6		
9	5	2	6			7	A	
3			9	8				
	1			7		4	6	C
	8	7	5	B	6	2		
		8	2	4			7	5
2	3		8	6		1	9	
	9					8	D	

解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A, B, C, Dに入る数字はなんでしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
〒059-3107 日高郡新ひだか町三石旭町275番地
波川歯科内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成28年8月20日(土) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
日高町立日高歯科診療所	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
土井歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
鎌田歯科医院	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	酒井歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	かつみ歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	原田歯科医院	
貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	堤田歯科医院	

原谷山波中
田本口川本
史一博政
也亮史明美

編集人

引き続き皆さまから色々なご意見・感想などをお待ちしております。今後の紙面づくりの参考にしたいと思っております。

今回は、食事の時に「上下の歯をくつつけるクセ」の所為で不快なことが起こるかもしれないことについて載せてみました。記事にあるようなことで気になる点などがあれば一度歯科医院で相談してみてください。そのほか、クイズなども載せてあります。

編集後記