

# TDC通信

～塚原デンタルクリニック通信～

なんか  
顎がだるい



どこかわからないけど  
歯？が痛い

なぜか  
頭が痛い



Vol.07

2012年2月

<意外とみんな持っている咬みしめの癖（くせ）>

あなたには日常生活の中で  
このような思い当たることはないですか？  
まずは check してみてください！

- 歯の色々な所がしみる
- どこかわからないが  
歯がうく・痛い
- 舌が不定期に  
ヒリヒリする
- 仕事終りや起きた時に  
顎のあたりがだるい
- 不定期に頭痛がする
- あごと首や肩が痛い



どうして、このような症状がでるのでしょうか？

例えば..

それは『日中の歯の接触癖』  
(Tooth Countacting Habit  
=TCH (ティーシーエイチ) )  
と  
『寝ている時の咬みしめ』  
によるものです。



パソコンをしていたり  
何かに集中・熱中して  
作業したり



身体に力が入って  
ませんか？

就寝中



朝起きた時、口やあごに  
こわばりを感じたことが  
ありませんか？

これらすべて 『無意識の行動』 なのです！

TCH (日中の歯の接触癖) や咬みしめとは  
そもそもどういうこと？

答：無意識のうちに上下の歯を接触させることです。

・・・ 歯が触れるだけでは問題は生じません。  
が！！その単純な行為が長時間続くことで、  
疲労がたまり、症状としてあらわれます。



『無意識』で行っているので、自分自身「咬みしめ」をしている  
という認識がなく、気づかない場合が多いです。

## 咬みしめを続けたら、いつ症状が出るの??

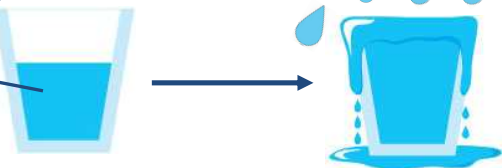


答：人それぞれなので  
コップと水を例として説明しましょう♪



コップには様々な  
形・大きさがあります。

水がさらに加わり

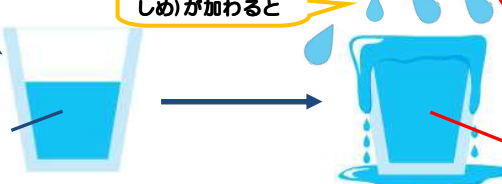


入っている水の量  
も様々です。

コップの容量  
(限界)に達すると  
水はあふれます。

コップ同様に、人が備え  
持っている『咬みしめ』  
に対する『耐久力』も人  
それぞれ違いがありま  
す。

誘因(TCHや咬み  
しめ)が加わると



その人が備え持っ  
ている『耐久力』の限界に  
達すると『症状』とし  
てあふれ出します。

素因  
(元々その人が持っているもの)  
○咬みあわせ  
○強い咬み方  
○咬み癖

症状  
○頭痛  
○顎のだるさ  
○歯の痛み  
○舌のヒリヒリ等

## どういう仕事や性格に起こりやすいか??



- パソコン業務(1日中)
- 締めきりに追われている仕事
- 常に集中する仕事

- 仕事を最後までやらないと気が済まない人
- 仕事の手を抜かない人
- 真面目な人
- 色々考えこむ人



もちろん全ての痛みがTCH(歯の接触癖)や咬みしめが原因とは  
言えません。しかし、TCHや咬みしめが無意識に起こり、  
それが誘因となって症状が出ることも少なくありません。  
したがって、TCHや咬みしめをコントロールすることで、  
このような症状がとれる事も多いのです。



咬みしめによる症状は『無意識の行動』で起こることです。

『無意識の行動』だから治療法はないの??と  
思っている方は多いと思いますが、ちゃんと治療法はあります!!

また自分が咬みしめを行っているかどうか  
歯科医院で調べることができますので、  
気になる方は、**専門医である当院までご相談下さい!!**

～編集後記～

皆さんはご存知でしたか?口を閉じている時は、上下の歯は接触して  
いないことを(驚)!衛生士に説明してもらって初めて気がつきました。

「口を閉じる」と言われると、イメージは口を「一(いち)」の文字  
のように唇を閉じるイメージですよね?そうすると歯も接触している  
のでは?と思いますが、実はそうではないです。もしその時点で接触し  
ていると気がついたら、普段から『咬みしめ』をしている可能性が高い  
です!『咬みしめ』が原因で、咬合痛や歯牙の破損、歯肉の腫れ、顎関  
節の痛み、肩こり、目の痛みなどにも繋がって行きます。

まずは自分の歯の『接触癖』があるのかどうか確認することから始め  
てみてはいかがでしょうか??もちろん『接触癖』や『咬みしめ』があ  
るかどうか、歯科医院で調べる事もできます!!

ご質問・ご要望などございましたら、mail@haisha.jp まで、ご連絡  
下さい。またインプラントに特化した当院のHP  
([www.implantlife.com](http://www.implantlife.com))内でスタッフブログを始めました!

そちらもお時間ある時に覗いてみて下さい!!

## ◆◇Information◇◆



塚原デンタルクリニック

TEL : 03-5289-4555

<http://www.haisha.jp>

<http://www.implantlife.com>



受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	※	○	○
15:00~18:30	○	○	○	※	~17:00	~17:30

休診日：日曜・木曜・祝祭日

※第1・3木曜日は矯正日 AM10:30~18:30