



## 「怖い歯牙接触癖」

皆さんの中で、歯が痛くて受診したら「何でもありませんよ」と言われた経験はありませんか。最近、レントゲンを撮っても異常が見当たらない歯なのに、不快な痛みを訴える患者さんが多くなりました。そんな症状の多くは「歯牙接触癖」(TCH)によるものと思われます。

人は体を起こしている安静時には、くちびるは閉じていますが、上と下の歯の間には2mm程度の隙間があります。この隙間を「安静空隙」と言います。しかし、仕事で長時間パソコン画面を見つめる人、電車の中でもスマホやゲーム機を見つめる若者、てきぱきと家事をこなしている主婦、一人で詰め将棋をしているお年寄り・・・そんな何かに集中している人は無意識の内に上下の歯を弱い力で接触させてしまいます。通常人は食事以外の噛んでいる時間はせいぜい20～30分と云われていますが、この癖がある場合には、長時間に渡るため歯の根の周りに痛みを起こします。性格的には几帳面な頑張り屋さんが多いです。また同時に起こる症状として、頬の内面の粘膜に白い瘰が出来たり、舌の側面にでこぼこ歯の痕がついている場合も有ります。

ではどうしたら良いでしょう。まずは一日に何十回も歯を合わせないことを意識することです。無意識にやっている癖ですから、これを意識下に引き出すしか

ありませんが、そのため自分で決めたマークを家中や車の中、パソコンやキッチン、ゲーム機等に何十カ所も張付けることです。一～二週間で軽減していくでしょう。しかし顎関節症との絡みもありますから、かかりつけの歯科医院に一度ご相談してみてください。(石井)

