

今月のさがあお豆知識

NO.1

最近よく耳にする『TCH』って何？

Tooth Contacting Habit とは=くいしばりなど無意識に歯を噛みしめてしまう癖の事を言います。

この癖によって、**顎関節症**や**歯周病**など口のトラブルをはじめ肩こりや頭痛、耳鳴りなどの全身の不調にもつながると言われています。

これらの事を感じたことはありませんか？

TCHの有無をチェック

準備

- 1 正面を向いて、上下の唇を軽く閉じる。
- 2 その状態で上の歯と下の歯が接触しないように軽く離す



CHECK!

- 口の辺りに違和感がある
- そのまま数分間維持できそうにない



TCHを直す方法

①数秒間歯を噛み合わせ、離します。



②「力を抜く」「リラックス」などと書いた紙を貼り、それを見るたび脱力します。

<脱力の動作>

- 1.鼻から大きく息を吸う（約1秒）
上下の歯を噛み合わせる・肩を持ち上げる
- 2.口を少し開き、一気に息を吐き出す（約1秒）
上下の歯を離す・肩をストンと落とす



③歯が触れていると感じたら、脱力する
気づくようになってきます。

★TCH で一番大きな力がかかるのが、一番寿命が短い「**奥歯**」なのです。

奥歯を守る為に TCH、意識してみてもいいでしょうか？

※寝ている間には無意識に歯ぎしりもおこなっている場合があるので、マウスピースの使用をおすすめする事もあります。