



TCH(Tooth contacting habit)

- ・虫歯が無いのに歯が染みる
(知覚過敏)
- ・虫歯が無いのに歯が痛い
- ・顎が痛い

このような症状の原因は、

- ・歯ぎしりをする
- ・食いしばりをする
- ・常に上と下の歯が当たっている

方に多いと言われています。

ふだん、上の歯と下の歯が当たっていませんか？ ふだん、上の歯と下の歯は当たらないのが普通なのです。弱い力でも、歯と歯が長い時間当たっている事で歯にダメージが起き、いろいろな症状が出てくるのがわかってきました。

(食事の際の歯と歯は当たってもすぐ離れるのです。長い時間当たっているのが問題となっています)

そのような歯と歯を当てる習慣を

TCH (Tooth contacting habit) とい
い、口の中に下記が見られる方は要注意
です。

- ・歯が削れて平坦になっ
ている(歯の溝が浅い)、歯
に凹みがある(咬耗)



- ・上あごや下あ
ごに骨の隆起・
でっぱりがある
(外骨症)



- ・歯と歯ぐきの境
目が削れている
(くさび状欠損)



(以前、くさび状欠損は、かたい歯ブラシでゴシゴシ磨いて
いるせいだと言われていたのですが、今は「TCH」による
症状の一つと考えられてきています)

「TCH」のある方は、

- ・歯が割れやすく長持ちしにくい
- ・染みる症状(知覚過敏)や痛みが続く
- ・歯と歯の間にムシ歯がしやすい
- ・歯を治しても壊れやすい
- ・歯周病がなおらない
- ・顎が痛くなる

などの症状があり、治療の難題の一つに
なっています。

歯を守るために、**歯と歯がいつも当
たっていないか気にしてください。**そし
て、できるだけいつも

- ・唇はかるく閉じ
- ・歯を少し離して
- ・あごを(口の周りを)楽にする

ようにしてみてください。

なお、夜間の歯ぎしりや食いしばりは
コントロールがきかず、異常な咬合力が
発揮されるために、昼間と比べると数倍
の力がかかることもあるそうです。その
場合はナイトガード(マウスピース)を
して寝てもらったり、自己暗示をしても
らうなどしています。