



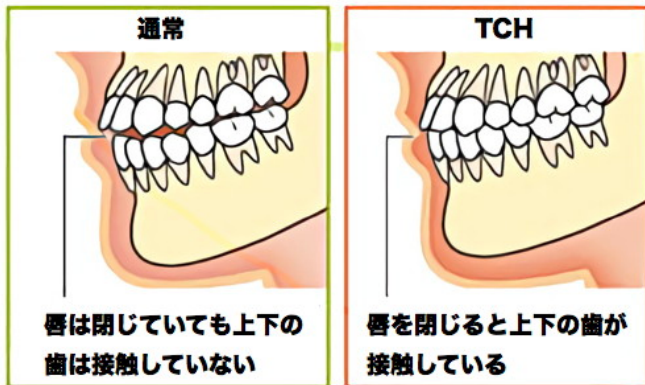
歯列接触癖 TCH(Tooth contacting habit)

- ・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

このような症状は、下記のような方に多いと言われています。

- ・歯ぎしりをする
 - ・食いしばりをする
- または
- ・ふだん上と下の歯が当たっている

ふだん、上の歯と下の歯が当たっていませんか？ ふだんは上の歯と下の歯は当たらないのが普通なのです。



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)



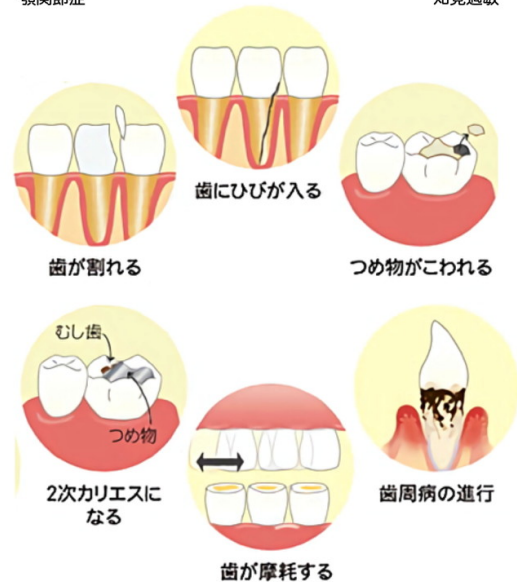
「TCH」のある方は、



顎関節症



知覚過敏



のような症状が起きやすいです。

そこで、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

- ・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。