



ふだん、上と下の歯が触っていませんか？ 通常は歯と歯は触らないのです。

「口を閉じていると、上下の歯が咬んでいるのが当たり前」と思っている方は、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きます。そのような習慣を**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。

もし、歯と歯が強く当たっていると感じたら、

- 1)歯を噛みしめながら鼻から息を大きく吸い込み、それにあわせて両肩を持ち上げる。
- 2)口を開き、口から一気に息を吐き出しながら肩を落とす。
- 3)周りに誰もいなければ「あっ」と声を出す。

をして下さい(一度でいいです)。

