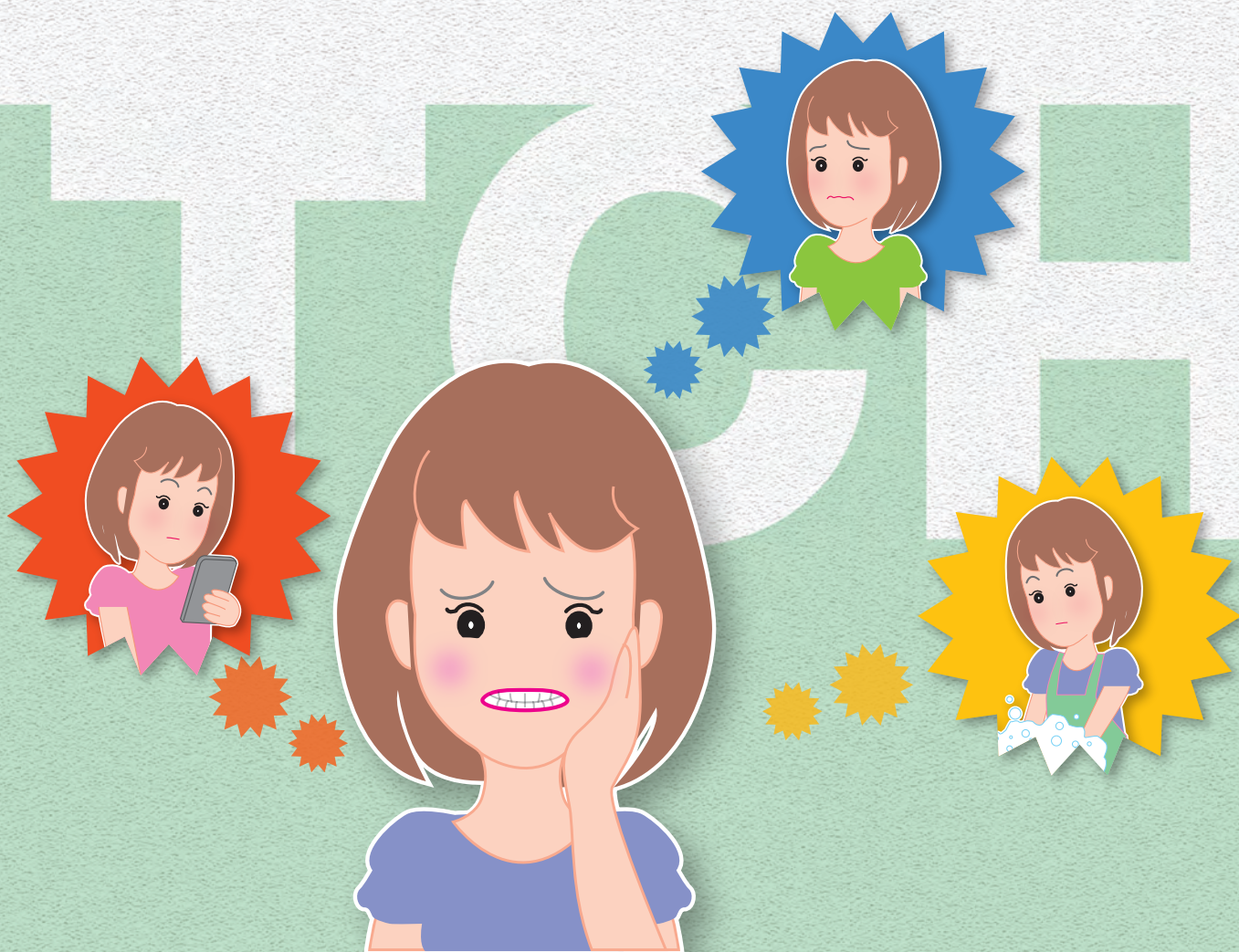


TCH^(歯列接触癖)って 知っていますか？

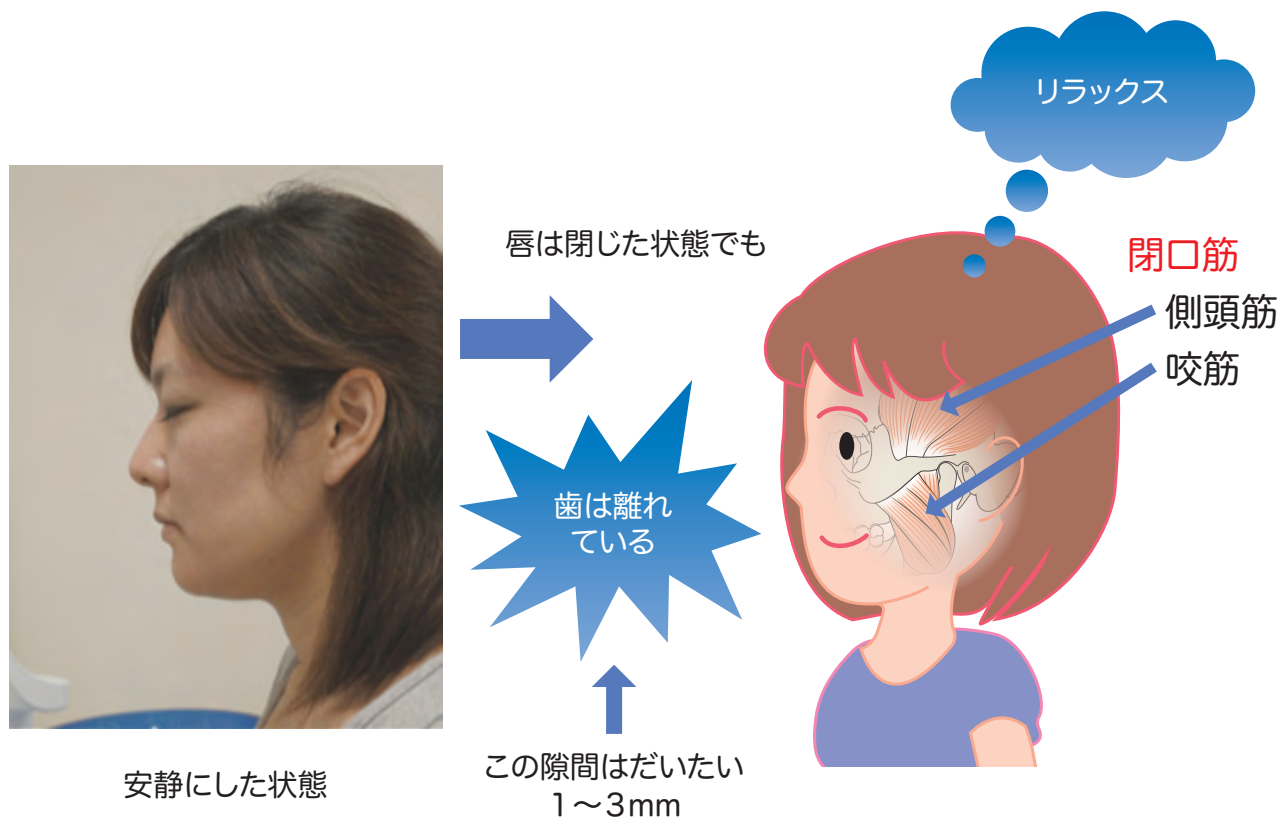
あなたの「痛い」の原因はTCHかもしれません

佐藤文明 著



医歯薬出版株式会社

実は、安静にしている状態では、通常は唇を閉じていても上下の歯は接触していません。だいたい上下の歯の間は1～3mm程度の間隙が空いています（これを安静空隙といいます）。上下の歯を合わせるためには、主に咬筋と側頭筋という筋肉を使っています。たえず歯を接触させるということは、これらの筋肉をずっと使いつづけることとなります。したがって、通常は筋肉を休ませるためにほとんどの時間、歯は自然に離れているのです。



では、普通はどういうときに歯が接触するのでしょうか？

接触するのは食事などで物を噛むとき（咀嚼^{そしやく}）、そして物を飲み込むとき（嚥下^{えんげ}）、また喋っているとき（会話）などに、瞬間的に接触するのみで、その接触時間は合計しても1日平均17.5分であると報告されています²⁾。

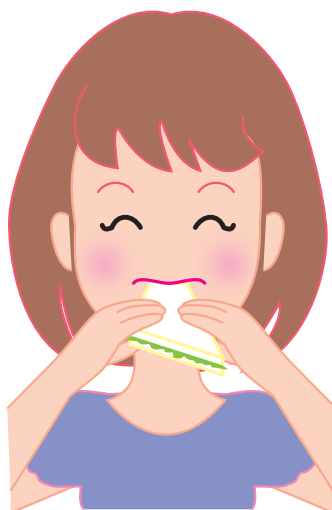
しかし、実際はこれら以外のときにも歯を接触させたままにいる人が多数いることがわかりました。特に顎関節症（18ページ参照）の患者さんで割合が高く、しかも歯を接触させていること自体がごくごく普通のことになっているため、癖として認識していません。そのような方々では、唇を閉じているときに歯を接触させていることが当たり前のことになっているからです。

1日の歯の接触時間はたった17.5分

会話



咀嚼



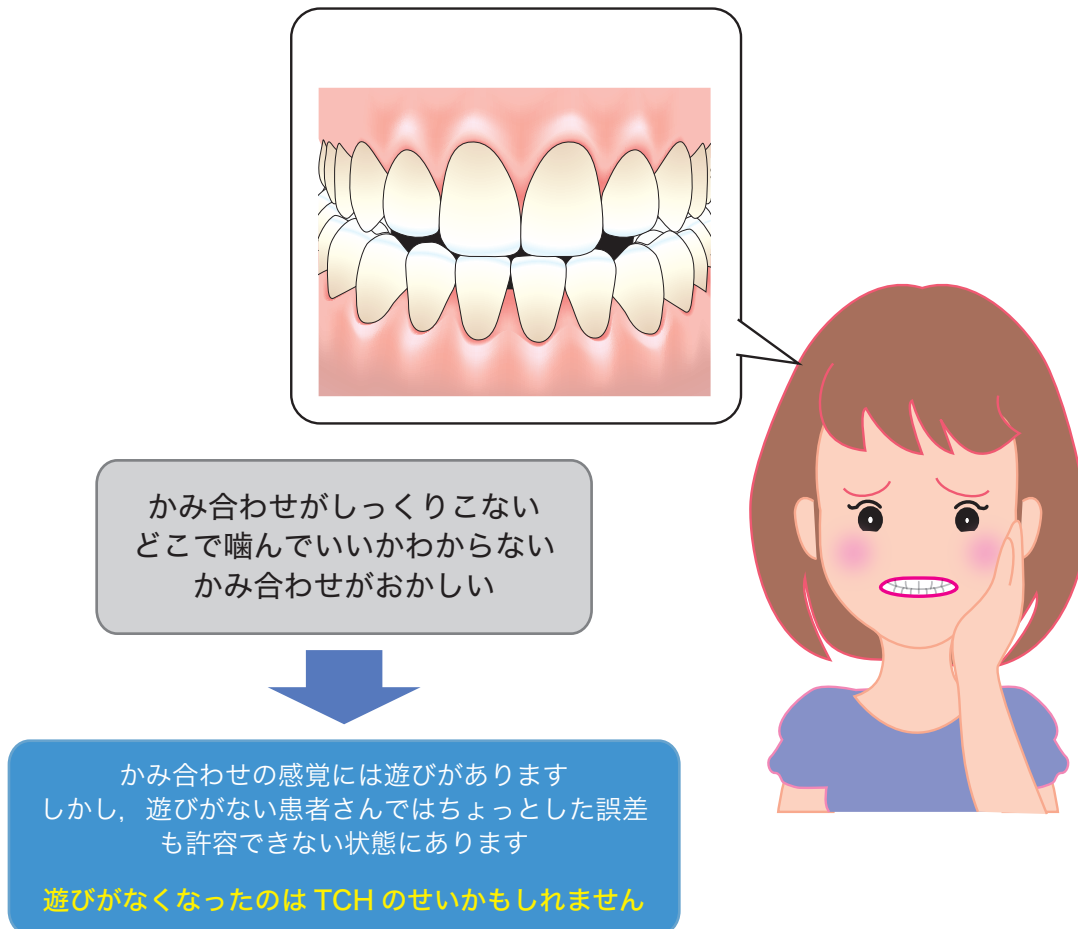
嚥下



その3 かみ合わせがおかしい，しっくりこない

「かみ合わせがおかしい」「どこで噛んだらいいのかわからない」「〇〇歯科医院で治療を受けてからおかしくなった」など，かみ合わせの違和感を訴える患者さんがいます。

これらの方のうち，被せ物を治したばかりの患者さんでは，かみ合わせのおかしいところを再調整することで治る方もいます。しかし，その一方で何カ月も前に治療をしたきりで，しかも実際に診察して調べてみても，特にかみ合わせに問題があるように感じない患者さんもいます。このような方の場合，いくつかの原因が考えられます。一つは抑うつに代表される心因性的の問題がある場合であり，もう一つはTCHがある場合です。



ステップ3 競合反応訓練

次はリマインダーを見たときの行動についてお話しします。

まず、リマインダーを見たら、必ず上下の歯が接触しているかをその場で自分でチェックをします。後回しにしてはいけません。そしてその後すぐに競合反応訓練を行うことが大切です。

TCH に対する競合反応訓練とは、歯を接触させることが TCH ですので、これに対して反対の行動、すなわち歯を離すことがその訓練になります。もし接触していた場合は、一度肩を大きく上げて、鼻から大きく息を吸い込み、その後、口から息を吐きながら肩を落とし、一気に脱力します。このとき、できるだけ全身の脱力を行うことが大切です。そしてこの動作は1回だけ行うようにします。

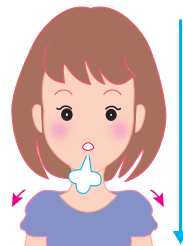
繰り返しになりますが、注意しなければならないのは意識化訓練と競合反応訓練はいつも一緒に行う必要があります。すなわち、貼り紙を見て、歯が接触していた場合は、ただちに脱力をします。

リマインダーを見直し、その癖をやっていたら

- もし、上下の歯がさわっていたら、鼻から空気を吸いながら、肩を大きく上げ、一気に口から息を吐きながら、肩を落とす
- 全身の力を抜いて一気に脱力する



肩を大きくあげ、大きく鼻から吸い込む



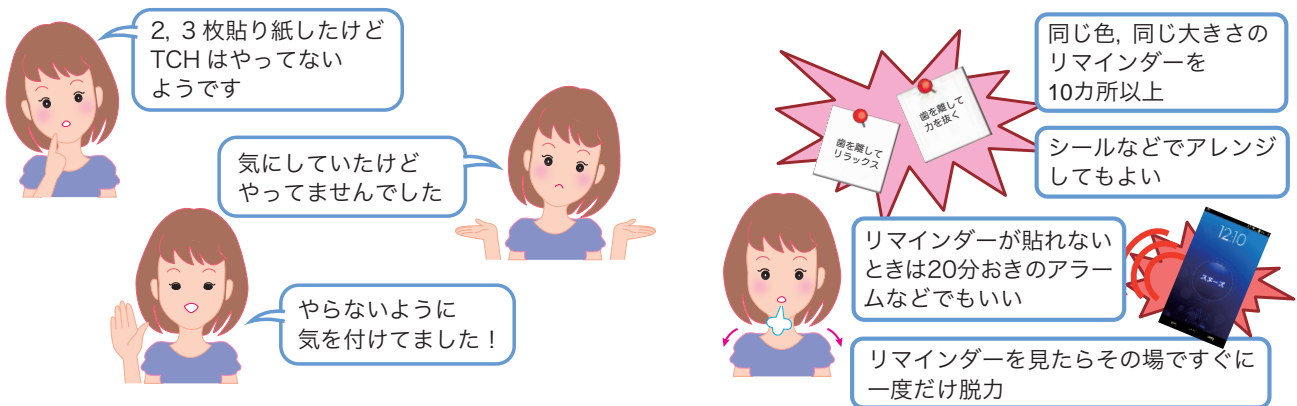
一気に口から息を吐きながら肩を落とし、一気に脱力する。

1回だけ行う！

TCH 是正での注意点は？

これまで説明した1から3までの各ステップは省かず、しっかりと行うことが大切です。うまく癖を是正できなかった患者さんの例として、次のようなことに気を付ける必要があります。

- ① 貼り紙をしていない、あるいは貼っていても2～3枚という患者さんは、まずTCHに気付かず、その効果はあまり期待できません。
- ② 「よく歯を合わせないように意識していた」という患者さんがいます。歯を離していますが、それは安静にしているときとはいえません。無理に歯を離すと、実は離すためにいつもとは違う筋肉を使っています。かえって首の周囲の筋肉に負担がかかり、筋の疲労や痛みを招く可能性があります。



- 貼ったらリマインダーのことは忘れ、覚えておこうとしない
- 歯を離すために唇や頬の内側をはさんだり、ガムを介在させたりする人もいる。この行動自体も筋肉の疲労につながるの、やらない
- 時間が経過すると、リマインダーは景色になる。場所を変える、色を変えるなど工夫が必要

