

Sawamoto Dental Office News

2017年2月号



まだまだ寒さが厳しい日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
風邪など引かないよう、体調管理に気を付けてください。
今月のSawamoto Dental Office Newsでは「歯ぎしり・TCH」について特集してまいります。



●歯ぎしりの種類

歯ぎしりには、睡眠時の歯ぎしりと覚醒時の歯ぎしりの2種類があります。

①睡眠時の歯ぎしりとは...グライディング:「ギシギシ」「ゴリゴリ」という音を鳴らしながら、上下の歯をこすり合わせる。

(最も多く見られるタイプの歯ぎしりです。)

クレンチング:音を鳴らさずに、上下の歯を強く噛みしめる。

タッピング:上下の歯を「カチカチ」と打ち鳴らす。



②覚醒時の歯ぎしりは...歯列接触癖(TCH): 工作中や、何かに没頭している時に、無意識の内に上下の歯を合わせる癖です。

日中クレンチング:音を鳴らさずに、上下の歯を強く噛みしめる。

睡眠時の歯ぎしりは、意識してなおすことは難しくなります。アルコール摂取、ストレス、睡眠の質、遺伝などと関連があり、70~80%の方が程度の差こそあれ行っていると言われています。

大脳生理学的な考えでは、歯ぎしりはストレスを減らすために必要な行為で、人間が生きていくために必要な行いとされています。

歯ぎしりを増悪させる原因を取り除くことと、歯ぎしりをしても大丈夫な噛み合わせにする(かぶせ物や矯正治療)

ナイトガード(寝るときに着けるマウスピース)を使う等で歯を守ります。

一方で、TCHは昼間に行う癖であるため、なおすことが可能です。



●TCHとは

通常、上下の歯は何もしていない状態では2~3mm離れています。食事や会話をするときに上下の歯が当たるくらいで、1日に17.5分程度になります。ところが、TCHによって上下の歯の接触時間が長くなると、歯周病の悪化、咬合違和感、かぶせ物の破損、顎関節症といった、さまざまなトラブルを招く可能性があります。

●TCHを改善するためには

①無意識に行っている有害なお口の中の癖を自覚・認識しましょう。

「何もしていない時は、上下の歯は離れている」という認識を持ち、TCHがご自身の歯・お口の中・顎関節などに、悪影響を及ぼす可能性があるということを知りましょう。

②行動変容療法を行います。

TCHはパソコン作業中やテレビを観ている時、料理をしている時など、集中したり下を向いたことをする時などに起こりやすいので、周辺の目につきやすい場所に、「歯を離す！」といった自分に向けたメッセージを書いた付箋やシールを貼っておきます。

それを見た時に上下の歯が接触していないか確認して、もし接触していたら、鼻から大きく息を吸って口から一気に吐き出して一度リラックスします。

これを繰り返していくことで、脳にリラックスすることが良いことなんだということをインプットさせていきます。

※2~3週間経つと風景になってしまうので、貼っている場所を変えていきましょう。

③変容した行動の強化・継続

常に歯を離している状態が新たに習慣化してしまうまで、行動変容療法を継続していきましょう。

目印は10ヶ所以上、2ヶ月間行うとかなり減らすことができます。



筋緊張性頭痛や肩・首の筋肉のコリは、TCHが原因になっている場合があります。実際に、長年肩こりに悩まれていた方がTCHを見つけ、改善したところ肩こりが治まってきたという嬉しい報告がありました。

澤本歯科医院ではTCHの説明や指導なども行っています。歯の治療をするより、治療をしなくて良いように予防していくことが大切です。患者さんにも協力してもらい、一緒に病気をなくしていきましょう！！

