

悪いお口のクセ

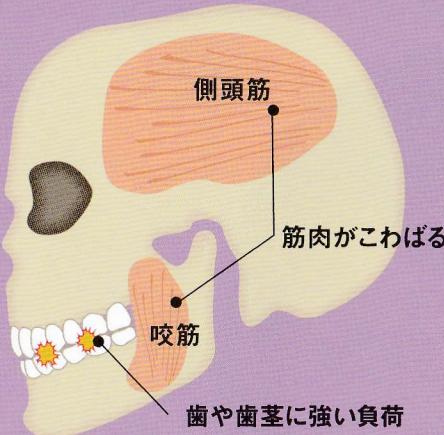
TCH

Tooth Contacting Habit

歯列接触癖

TCH（トゥース・コンタクティング・ハビット）とは、「歯列接触癖」といい、継続的に上下の歯を接触させてしまうお口の悪い「クセ」をさします。今まで、睡眠中に行う「歯ぎしり」や覚醒時に行う「食いしばり」などが問題視されてきました。しかし近年、上下の歯が触れている程度の力でも、筋肉が緊張してさまざまなトラブルにつながることがわかつてきました。

咀嚼に必要な筋肉は、顔全体に分布している



筋肉の動きを確認!

こめかみや、その周囲に触れながら口を開閉すると、広く筋肉が動くのがわかります。



無意識に

噛んで
いませんか？

本来、上下の歯が接触するのは食事や会話のときのみで、1日20分程度です。それ以上に接触時間が多い人は、必要以上の負荷が歯やあごにかかっているのです。

口を閉じて歯を離す！

通常の状態

上下の歯が2~3mmあいている

もしかしてあなたも

TCH?

1. 口を軽く閉じて、上下の歯を噛む
2. 唇を閉じたまま、上下の歯をゆっくり離す

- この状態に違和感を感じる
- 唇まで開いてしまった
こんな人は、TCHの可能性大！

他にも…こんな症状があったら要注意！

TCHが招くトラブル

さまざまな体の不調の原因になります。

歯の寿命が縮む！

- 歯が割れる、磨耗する修復物の脱離や破損
• 知覚過敏
- 歯周病など

全身へ悪影響も！

- 頸関節症
- 頭痛・肩こり
- 首、腕のしびれなど

原因不明の歯の痛みがある方は、
TCHかもしれません！



舌に歯の痕がついている



頬の内側に咬合線がある



下あご内側に骨隆起がある