

Tooth Contacting Habit

上下の歯の接触癖(ＴＣＨ)

本来、会話や食事などで上下の歯が接触している時間は、一日二十分程度と言われています。常に上下の歯が接触している状態が続くのは自然なことではなく、「歯の接触癖(ＴＣＨ)」という悪習癖です。

強い力で食いしばりをしていなくても歯が触れているだけで顎の関節や筋肉に負荷が掛かっています。また、同時に口全体では写真①のように力が入っていることが多く、内頬には白い筋のように、舌にはボコボコと歯の形に痕がついていることがあります。(写真②)

写真②



写真①



歯の接触癖を日常的に行っていると、顎関節症や歯のひび割れ、歯周病のリスクになります。また、肩こりや頭痛の原因の一つになっているともいわれています。改善には、まず歯の接触癖があることを自覚することです。「歯を離す」と書いた紙を目につく所に貼り、紙を見たら口を含め全身の力を抜きます。日常的な癖は簡単には止められませんが、意識し続けると徐々に効果を実感できます。

歯科雑誌を読む勉強会 より

歯周病と全身疾患の関係

歯周病は体全体に関係があるというところは、はっきり分かっています。

初めに、糖尿病の人は歯周病にかかりやすいと言われ、逆に糖尿病の人が重度の歯周病にかかっている場合に、検査値がなかなか下がらない傾向にあるとも分かっています。

骨粗鬆症の人は、体の骨密度が低いことから、同年代や、同じ歯周病の要因を持つ人と比べて歯周病になりやすい傾向があります。三年間観察した研究結果でも、骨粗鬆症の人たちの方が、正常な骨密度の人たちと比べ、歯周病の進行が早いという結果が出ています。

そして妊娠中の人は、歯周病にかかっていると早産になる可能性があります。胎盤から子宮内へ感染した歯周病菌により、早産と低体重児早産を引き起こす要因と考えられています。

さらに腎疾患、動脈硬化や関節リウマチにも関係していると言われ、今もなお世界中で研究が進められています。

歯周病が全身に炎症を起こすことも問題ですが、本来歯周病で歯がぐらぐらして物が噛めなくなることも自体も、全身に影響を及ぼします。歯周病は予防出来、治療をすれば改善する病気です。日頃から定期的な検診をお勧め致します。

将来楽しみたいことは・・・

今よりもさらに充実した日々を送る為に、五年後も十年後もその先も楽しめる将来やりたい事をスタッフに聞いてみました。



丸山先生

自転車に乗る体力がなくなつた時には、学生時代の趣味でもあつたフラインギングを再開します！



相山

日本の伝統である能や歌舞伎を観劇したり、和楽器やお茶、着物などの和の文化を身につけていきたいです。



飯野

中学生から続けているフルートは世界大会中学一位の記録があります。現在OBバンドに所属しており、将来も続けていきたいです。



犬塚

現在習っている着物の腕をさらに磨きつつ、海や山、空のレジャーなどジャンルを問わず、様々な経験をしていきたいです。まもなく家族が増えます。家族みんなで、物づくり(DIY)が出来たら素敵だと思います。



識名

皆様の楽しまれていることを参考に、新しいことにチャレンジしたいスタッフ一同です。