

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信44号です！

お待たせしました。今年度は年2回の発行とさせていただきます。インフルエンザの流行が減少した反面、年明けから世界中がコロナウイルスの感染対策に追われ、緊急事態宣言で行動自粛となり年代を問わずストレスを感じるが多かったのではないのでしょうか？

今回のテーマは、お口にまつわる癖と、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスに備える上で定期健診やメンテナンスが少し延びても不安にならないような紙面にしました。

～44号のテーマ～

- ◆アシカくんクイズ
- ◆TCHについて
- ◆免疫力アップについて



～アシカくんクイズ～

Q、1日のうちで、上下の歯が接しているのはどれくらいの時間でしょうか？

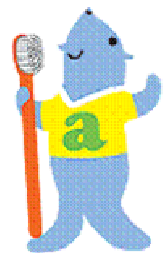
食事



会話



睡眠



- ① 20分 ② 1時間 ③ 6時間

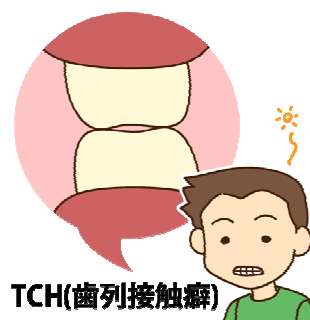
答えは次のページ

正解は①

上下の歯の接触時間

1日20分

上下の歯の接触は会話や食事をする際の時間を含めても1日20分程度が正常だと言われています。上下の歯の接触と聞くと、これまでにケア通信でも取り上げた「かみしめ」や「くいしばり」を思い浮かべる方が多いと思いますが、グッと強い力でなく、微かな力でも接触時間が長時間になれば顎の筋肉は疲労してきます。

TCH(Tooth Contacting Habit)とは？

むし歯や歯周病でもないのに、歯が痛むことはありませんか？
何が原因か分からない、そんな場合はもしかしたら**TCH(歯列接触癖)**かもしれません。

上の歯と下の歯が安静時(リラックスしている)に、常に接触されているという癖のことを言います。何もしていない時、人間の上下の歯は接触していません。唇(くちびる)を閉じていても上下の歯は触れていないのです。

TCHがあると顎関節への負担が増えるだけでなく、歯や歯周組織の病気(知覚過敏、歯の破折、修復物の破損など)の悪化につながる可能性もあります。
まずは、セルフチェックをしてみましょう。

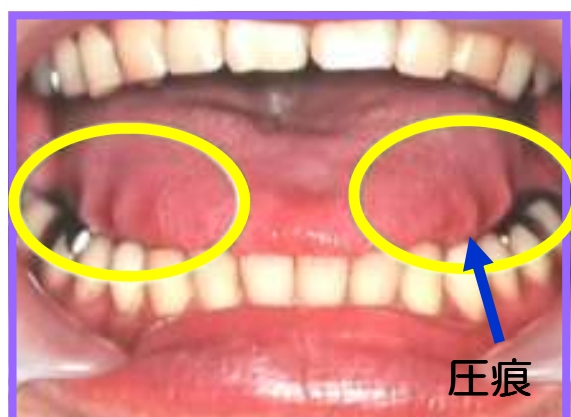
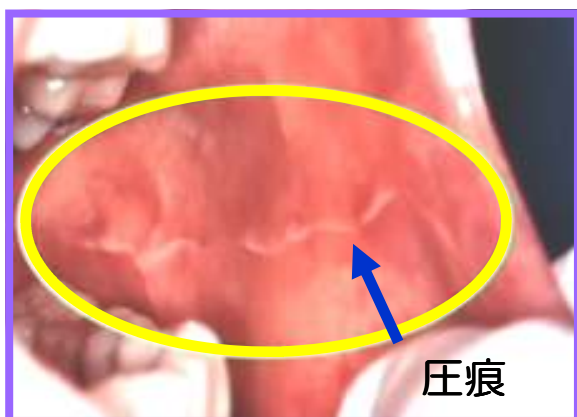


TCHのセルフチェック

- ① 姿勢を正しくして正面を向き、目を閉じる
- ② 唇を軽く閉じる
- ③ 上下の歯が接触しないように軽く離す

これらに違和感を感じるようであればTCHの可能性あります。

TCHがある人のお口の中



常に頬が歯に押し付けられているので頬の粘膜に圧痕(噛みあと)ができ、舌が緊張していることが多いので舌にもみられます。ただし圧痕があるからと言って必ずTCHがあるわけではないようです。

「NHKきょうの健康」より写真引用



まずは、上下の歯が接触していないか
気づくことが大事です！
気づいたら離すようにしましょう。
よく見る場所に付箋(ふせん)を
貼っておくといいですよ！



免疫力を高めるために大切な日々の習慣は？

感染症にかからないよう私たちの体内で重要な働きをしている免疫。免疫力を高めてウイルスや細菌の感染から身を守るために日常生活でできることはあるのでしょうか？

睡眠は疲労回復や栄養の吸収を高める効果があります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。体を温めることも免疫力を高める効果が期待されています。汗をかく程度の適度な運動も無理のない範囲で取り入れましょう。



風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染予防にはお口の中を清潔にしておくことも重要です。お口の中の細菌の数を減らすことが誤嚥(ごえん)性肺炎の予防にもつながります。毎食後の歯磨きは丁寧に行い、お口の健康を保ちましょう。

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます。



- ・ 33号(フロス、歯間ブラシ)
- ・ 34号(ポイントブラシ)
- ・ 39号(歯の磨き方)



ア歯科 ケア通信

検索