



広島市歯科医師会キャラクター「ハハ姉妹」

# 上下の歯が当たっていませんか？

これを読んでいる今、上下の歯が当たっていませんか？

何もしていないとき上下の歯は接触していません。

もしかするとTCH(歯牙接触癖)かもしれません。

接触するのは、会話や食事の時だけで、その時間は合計しても1日のうち20分以下と言われています。

たとえ強く噛んでいなくても長時間上下の歯が接触していると、関連する組織に無理な力がかかってきて、歯がしみたり歯周病が悪化したり、顎関節の痛みや、頭痛につながる場合があります。

TCHとは、Tooth Contacting Habitの略で、必要以上に上下の歯を接触させてしまう癖のことです。



TCHを治すには…癖があることに気づいて、歯を離すことを意識することです。

「上下の歯を離して、リラックス」など書いたメモを、目につくところに貼って、メモを見たら、リラックスして力を抜き、歯を離すようにしましょう。

## 歯医者さんからのメッセージ

身につけてしまった癖は、簡単には治りませんが、根気よく意識をして改善を目指しましょう。かかりつけの歯科医院で相談することも大切です。8020を達成するために、あきらめないで歯を大切にしましょう。

**8020**  
80歳になっても  
20本以上自分の  
歯を保とう

