センター通信

News letter　140号　2023年2月

新潟市口腔保健福祉センター　http://ii-ha.net/k-center/

このQRコードから新潟市口腔保健福祉センターのホームページへ入れます。

歯列接触癖（Tooth Contact Habit：TCH）について知っていますか？

日常生活の中で、歯をかみしめていませんか？

本来、上下の歯と歯の間には１～３ｍｍ程度の隙間があり、上下の歯が接触するのは食事の時（食べ物を咬む時や飲み込む時）だけです。常に上下の歯を接触させている癖を**歯列接触癖**(しれつせっしょくへき)＝**TCH**と呼んでいます。グッと咬み込むような強い力ではなくて弱い力なのですが、それでも長時間にわたって噛んでいれば、歯、歯肉、顎関節に負担がかかります。

癖として無意識にやっていることなので、自覚していないことが多いのです。テレビを観ている時、パソコンやスマホを使用している時など何かに集中している時に起きやすいといわれています。まずは、自分の歯が接触しているのか、意識してみてください。

もし、上下の歯が接触していたら、そっと上下の歯を離すように意識してみてください。

2月の特別診療担当医

佐藤	順子	（常勤）	宮井	真理	（1日）
道見	登	（2、16日）	野澤	太郎	（2、16日）
木暮	ミカ	（8日、22日）	馬場	宏俊	（9日）
桑原	秀也	（15日）	野村	隆	（17日）