

» 2023 04 «

歯ッピー通信

噛み合わせの習慣

正しい噛み合わせについて

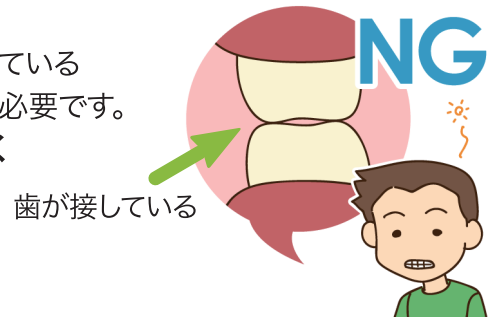
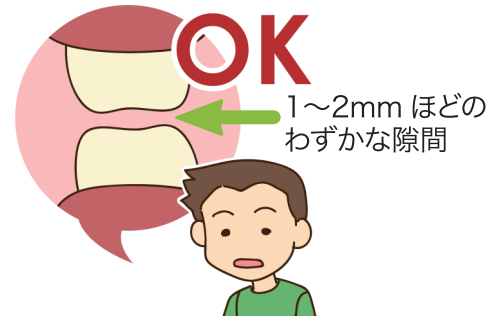
普段、皆さんが生活している中で、お口の中の歯の状態はどのようになっていますか？あまり、意識されたことがない方もいらっしゃると思います。

正しい噛み合わせについて、ご説明いたします。

本来、口を閉じたときに上下の歯の間には、1～2mmほどのわずかな隙間があります。この状態であれば、歯や顎、筋肉に負担がかからず良い状態と言えます。

一方で、口を閉じたとき、寝ているときなどに上下の歯が接しているという方は歯や顎に負担がかかってしまっているため注意が必要です。

顎の位置を意識し、上下の歯が接触している時間をなるべく減らすようにしていきましょう。



TCH によるデメリット

習慣的に上下の歯を接触させる癖がついていることを、

TCH(Tooth Contact Habit)/ 歯列接触癖 と言います。TCH が続き、歯や顎に持続的な負担がかかる事で起こりうる問題は以下のものです。

- 歯がすり減る
- 顎関節症
- 仮歯やかぶせ物が取れやすくなる
- 肩こり
- 歯周病が悪化しやすくなる
- 頭痛

このように、さまざまな不調に繋がるので、ひどくなる前に改善する必要があります。

改善方法

具体的な改善方法としては、

「口を閉じて、上下の歯を離し、頬の筋肉の力を抜く」ことを意識し日常生活の中で練習していきましょう。

また、就寝中に気付かぬうちに歯ぎしりが起こる方もいます。歯ぎしりによる負担も大きいので、就寝中にマウスピースを装着し、力のかかり方を修正して歯や顎を守ってあげることも効果的です。

歯ぎしりや噛みしめの癖があるという方、自分ではあまり分からないという方もお気軽にご相談ください。



マウスピースを装着！

TORITSUKASEI MINAMIGUCHI SHIKA



医療法人社団 千恵会
都立家政南口歯科
DENTAL CLINIC

☎03-5356-8088

東京都中野区若宮3丁目17-6 メゾンドグリシーヌ 1F