



歯列接触癖

～何気ないあなたの癖が
顎の調子を悪くしているかも～

問い合わせ 保健介護課 ☎2141

医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方の健康についてのいろいろなお話を、3回シリーズで紹介します。第3回は、歯科医師会の角田志織さんが、顎関節症とその要因の1つと考えられている歯列接触癖（TCH）についてお話しします。

顎関節症の要因

口を開け閉めすると音がする、痛みがある、開けにくいなどの症状がみられる場合、顎関節症の疑いがあります。比較的広い年代で見られますが、20～30歳の女性に多く、ときには小中学生にも確認されます。最近ではテレビや雑誌などでも取り上げられることが多く、顎関節症という病気を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。顎関節症は、その発症にさまざまな因子が関係する多因子疾患と考えられています。



解剖要因	顎関節や筋肉が構造的脆弱性（構造的に弱い）
咬合要因	不良な咬み合わせの関係（咬み合わせがよくない）
精神的要因	精神的緊張、不安、抑うつ
行動要因	①日常的な習癖：TCH（歯列接触癖）、頬杖、携帯電話の操作、筆記具噛み、うつぶせ読書など ②食 事：硬いもの、ガム、片側で噛む ③就 寝 時：強度の噛みしめ・歯ぎしり、高い枕や固い枕の使用、手枕や腕枕など ④スポーツ：接触することの多いスポーツ、球技、ウィンタースポーツなど ⑤音 楽：楽器演奏、歌唱（カラオケ）、発声練習 ⑥社会生活：緊張する仕事、パソコン作業、精密作業、重量物運搬
外傷要因	噛みちがひ、打撲、転倒、交通外傷

（『歯界展望 vol.117 No.3』413ページより改変）

TCHが起りやすいとき

苦手な相手との対人関係、重要な場での緊張などのストレスはTCHを長引かせ、顎関節症を悪化させる可能性があります。また、うつむいた姿勢での作業は、自然に下顎が閉じ気味になり、いつのまにか上下の歯が接触していることがあります。携帯電話の操作やパソコン作業、読書や居眠りなどがうつむいた状況だといえます。

TCHの見つけ方

TCHが習慣化している人にとって、上下の歯が接触している状態は当たり前であり、意識することもありません。次の3つのいずれかがあれば、TCHの可能性があると思われます。

- リラックスした状態で正面を向き、軽く目と唇を閉じた状態でどこか上の歯があたっている。
- 鏡で頬の内側の粘膜や、大きくアツカンペーをした舌のふちを見て、歯の跡がついている。
- 上下の歯と唇を閉じた状態から上下の歯だけ離してみると唇も開く、もしくは違和感が強い。逆に、唇と上下の歯を半開きにした状態から唇だけ閉じてみると上下の歯があたる、もしくは違和感が強い。

TCHの改善方法

TCHの改善には、行動変容法を応用した方法が有効とされ、次の3ステップからなります。

これらの因子それぞれは日常的なもので問題はありませんが、積み重なることによって顎関節症を発症、あるいは症状が維持されると考えられています。

この中で新しく注目されている因子にTCH（Tooth Contacting Habit）があります。痛みを伴う顎関節症の患者さんの約70%にTCHがみられるという報告もあり、これを改善することにより、顎関節症の症状の緩和につながるということが期待されています。

TCHとは

TCHとは、「何もしていないときに上下の歯があたっている癖」です。

人がリラックスした状態では、上下の歯の間に1～3mm程の隙間があります。上下の歯が接触するのは、会話するときや食べ物を噛むとき、飲み込むときに瞬間的に起こり、その合計時間は一日に20分以下だそうです。

しかし、集中しているときや何か作業をしているときに、上下の歯が当たったままの人がいます。強く噛み締めていなくても、歯が接触している状態では口を閉じる筋肉（閉口筋）は活動しています。この閉口筋の活動が長時間続くことで、筋肉や顎関節への負担が重なり、結果として顎関節症の一因になるといわれています。

自分で意識する

数秒間上下の歯を軽く接触させ、数秒間離す作業を繰り返して、こめかみや顎の周りの筋肉の変化を意識します。この変化を感じ取れたら、「歯の接触が長時間続けば筋肉が疲れる」ということもわかるでしょう。

メモを見て自覚する

家や職場のよく目に付く場所（パソコンの画面や家の冷蔵庫など）に貼り紙をします。貼り紙には「歯を離してリラックス」などと書いておき、メモに気づいたときに上下の歯を離してため息をつくように息を吐きながら、顔から上半身にかけて力を抜くようにします。

自然と歯を離すようになる

これを繰り返していくうちに、メモを見なくても上下の歯が接触していることで筋肉が疲れるということを自覚できるようになります。そうすると自然と脱力できるようになり、最終的には歯が接触していると条件反射的に離すようになってきます。

TCHは顎関節症だけではなく、知覚過敏や歯のすり減り、痛みなど口の健康状態の悪化に関与すると考えられています。これまで、口の健康維持にはブラッシングや定期検査の受診が主でしたが、TCHを認識して自分でコントロールできれば、さらに良好な口腔環境が保つことができるのではないのでしょうか。