

歯みがきは 体を守る 最前線

6月4日(木)～10日(水)は歯と口の健康週間です



健康と歯のフェスティバル～第43回よい歯をつくる親子のつどい～を開催します。

☎健康推進課 992-5711

噛むカムケア 8020 コンクールの参加者を募集——

80歳を超えても健康な歯を持っている人に賞状と記念品を進呈します。参加を希望する人は実施医療機関で無料事前審査を受けてください。

☑市内に住んでいる80歳以上で、20本以上自分の歯がある人(誕生日が昭和21年4月1日以前の人)

事前審査期間／4月27日(月)～5月23日(土)

実施医療機関／市内の駿東歯科医師会加入の歯科医院

☑審査の結果、対象者には式典の案内を渡します。

歯と口の健康週間にちなんだ図画・ポスター・標語——

市内の幼稚園・保育園・こども園、小・中学校、高校へ募集した歯と口の健康週間にちなんだ作品を展示。

☑6月6日(土)～13日(土)

※時間は市公式ウェブサイトを確認してください。
日にちによって異なります。

☑福祉保健会館

健康と歯のフェスティバル

～第43回よい歯をつくる親子のつどい～

☑6月13日(土) 式典▶13時～13時30分
催し物▶13時～15時

☑福祉保健会館

☑●噛むカムケア8020コンクール式典●5歳児表彰(むし歯のない園児、治療が完了している園児を表彰します。●3歳児認定(3歳児健診でむし歯のない幼児に認定証と記念品を贈呈)●子ども噛み合わせ相談(矯正専門医による個別相談)●白衣を着て記念撮影●歯医者さん体験ワークショップ●バルーンアート●すそのんや自衛隊イタヅマンとあそぼう●スタンプラリー

顎関節症の隠れた主犯? 「TCH」を知って健やかな毎日を——

1. TCH(上下歯列接触癖)とは何か?

多くの人は「何もしていない時は上下の歯がくっついているのが正常」だと思い込んでいます。しかし、実はリラックスしている時、上下の歯の間には1～3mmの隙間があるのが正解です。TCH(Tooth Contacting Habit)とは、読書、パソコン作業、スマホ操作などに集中している際、無意識に上下の歯を接触させ続けてしまう「癖」のことです。

2. なぜ「触れるだけ」で健康に悪いのか?

本来、上下の歯が接触するのは食事や会話の時だけで、1日の合計時間はわずか20分程度です。たとえ微弱な力でも、長時間続くと以下のような悪影響を及ぼします。顎を閉じる筋肉(咬筋など)が休まらず、常に筋トレをしているような過負荷状態になります。顎の関節が常に押し込まれ、血流が悪化したり、軟骨(関節円板)がズレやすくなったりします。脳が「噛んでいる」という信号を受け取り続けるため、自律神経にも影響を与えるといわれています。

3. TCHが引き起こす全身への悪影響

TCHの影響は口の中だけにとどまりません。顎の

痛み、口が開きにくい、カクカク音が鳴る顎関節症になりやすくなります。歯がすり減る、欠ける、詰め物が外れやすくなります。また、歯周病が悪化しやすくなります。顎

の筋肉は首や肩の筋肉と連動しているため、慢性的な緊張が頭痛や肩こりを誘発します。歯に押し付けられることで、舌の縁が波打ったり(圧痕)、頬の内側に白い線ができたりします。

4. 今日からできる「脱・TCH」へのステップ

TCHは「病気」ではなく「癖」なので、「意識してやめること」が最大の治療です。

モニターやスマホの端、冷蔵庫などの目につく場所に「歯を離す」「リラックス」と書いたシールを貼ります。それを見た瞬間に、歯が触れていたなら離し、肩の力を抜きましょう。舌先が上の前歯の付け根の少し後ろにあり、歯に触れていない状態を心がけます。口呼吸になると顎の位置が不安定になりやすいため、鼻でゆったり呼吸することを意識しましょう。



なかじま歯科医院
院長 中島 章道 先生