

みなさん、TCHってご存知ですか？

TCHとは、**Tooth Contact Habit(歯牙接触癖)**の略で、上下の歯を持続的に接触させる癖のことです。何もしていないときの上下の歯は、たとえ唇を閉じていても通常は接触していません。実際に上下の歯が接触するのは、会話や食事、食べ物を飲み込んでいるときなどに限られており、接触時間は合計しても1日60分に満たない程度とされています。ところが上下の歯の接触は、たとえ軽い接触であっても、口を閉じる筋肉がはたらくことが知られています。このため不必要に上下の歯を接触させる癖(TCH)がある場合には、強く咬んでいなくても筋肉が疲労して感覚が敏感になり、痛みを感じやすくなる可能性があります。

TCHの問題点

上下の歯の接触時間が長くなると、筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え、起床時症状(顎の疲労感、歯の違和感、口が開きにくいなど)や顎関節症、肩こりなどの様々な不定愁訴に関わっている可能性が考えられています。ここで注目していただきたいのが、TCHと肩こりが大きく関係しているということです。歯の接触で肩こりになるなんて！と疑問に思われる方も多いのではないのでしょうか。

※このTCHと肩こりについては以前、テレビ朝日の「たけしの健康エンターテイメント！みんなの家庭の医学」でも肩こりの解消について放送があり注目を浴びました。

あごは上あごと下あごがあり、動かせるのは下あごだけ。その接触部分を『顎関節』といいます。TCHで影響が出るのはこの顎関節。日常的に少しでも歯と歯が接触していればこの顎関節に長時間力がかかることとなります。すると顎関節のそばにある、咬むときに使う『咬筋』という筋肉が緊張状態に陥り疲弊してしまうのです。咬む筋肉が疲弊すると、それを補おうと周りの筋肉、首から胸にかけて胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん)や首上から肩への僧帽筋(そうぼうきん)といった肩周りの筋肉が緊張し疲弊すると肩こりと認知するのです。

TCHの改善法

患者さんに「上下の歯をつけるのをやめてください」と言うだけではこの癖はおさまりません。また、TCHはテレビを見ている時や長時間パソコンをしている時などに起こりやすいので、テレビやパソコンの隅、家中の色々な所に付箋や小さなメモに「歯を離そう」などと書いて貼り、それを見たときのみ歯を離す行為を行います。ただしTCHを意識しすぎるとそれがかえって疲労感を作ってしまうこともありますので、四六時中TCHを意識して生活するのではなく付箋やメモを見た時やTCHにふと気づいたときに歯を離すようにすることが推奨されています。

※TCHがあっても問題が出ないケースも多くあります。問題が出なければTCHはただの「癖」ですので、特に気にする必要はありません。

肩こりや顎関節症でお悩みの方は、一度騙されたと思ってチャレンジしてみてください。もしかすると、肩こりが改善されるかもしれませんよ！！

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は甲佐町にある『からあげ専門店 唐揚げいちばん』さんに行ってきました。



ここは持ち帰り専門のお店で食べる場所はないのですが、昨年オープンしたばかりでとてもきれいでした。この日は、塩味からあげとしょうゆ味からあげ(各¥250)をいただきました。時間が経ってからのいただいたのですが、冷めても外はカリカリ、中はジューシーなままでとても美味しかったです☆

からあげは、注文してから揚げてくださるので出来たてのパリッとジューシーなからあげを持ち帰ることができます。また、からあげ専用のつゆ(¥50)もあるので、次回試してみたいと思います。

他にもとり天やチキン南蛮、お弁当メニューもありますので近くに行かれた際はぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか？



住所

[上益城郡甲佐町横田 94-1](#)

☎ [096-234-3930](tel:096-234-3930)

営業時間 10:00~20:00

店休日 無休

(年末年始は要確認)