

# TCHって 知っていますか？



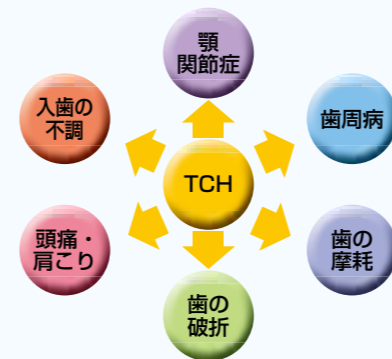
### 口中歯牙接触習癖

(Tooth Contacting Habit: TCH) とは

まず、質問です。「あなたは、普段、食事している時以外に歯を接触させていますか？いつも歯を合わせていませんか？」  
いかがでしょうか。この原稿を読みながら確かめて下さい。ご自分の歯が接触しているかどうか。

前号で、「歯ぎしり」というと、睡眠中にキリキリという不快な音を伴って歯を擦り合わせる習癖を思い浮かべられると思いますが、睡眠中に限らず、日中起きていた時に無意識に歯を合わせたり咬みしめる習癖も多くの方に認められます。広い意味ではこれも歯ぎしりです」とご

図1 TCHの為害作用



説明しました。歯ぎしりは医学的には「ブラキシズム」と呼ばれ、睡眠時ブラキシズムと覚醒時ブラキシズムとに分類されます。つまり寝ているか起きているかによって分けて考えられます。今回は起きている時の歯ぎしりについて説明します。

正常な状態であれば咀嚼や会話などの時以外には歯は接触しません。歯が接触している時間は1日あたり合計で十分分です。それ以外の時には、口は少し開いており上下の歯の間には2〜3mmの空隙が存在するのが正常です。唇は閉じていても構いません。起きている時に歯を食いしばったり、上下顎の歯を長時間にわたり接触させ続ける習癖は、睡眠中の歯ぎしりと同様に様々な障害の原因になります。このような習癖を口中歯牙接触習癖 (Tooth Contacting Habit: TCH) と呼びます。

### TCHの為害作用

睡眠中の歯ぎしりと同じように、TCHが起る時には閉口筋(口を閉じるための顎の

筋肉) が収縮します。従って、TCHが続くと顎の筋肉に疲労感や痛みを生じ、肩こりや頭痛の様な症状をきたすこともあります。顎関節の痛みや開口障害(口が開かなくなること)の原因にもなります。これらの症状は顎関節症と呼ばれています。顎関節症患者の半分以上にTCHがあることが分かっています。また、睡眠中の歯ぎしりと同じ様に、歯や歯周組織にも悪影響があります。入れ歯の調子が悪くなる原因にもなります。一日に数時間TCHが続くことも珍しくなく、歯を合わせるだけの弱い力だとしても長時間持続すると問題になるのです(図1)。

TCHの患者には、無意識に歯を合わせている場合と、様々な理由から意識的に歯を合わせている場合があります。常に咬んでいることが正常な行為であると考えると、積極的にTCHをされる方がいますが、それは間違っています。「歯を食いしばって頑張れ」といわれますが、スポーツなどで瞬間的に咬みし

めることが有効なこともありませんが、必要以上に歯を食いしばる、接触させることは百害あって一利なしです。

リラックスして「ぼーっ」としているときに「口が開いているよ」なんて注意されることがありますが、むしろそれは正常な状態です。口が開いているのを気にするのなら唇だけ閉じれば良く、歯を咬みしめることはありません。英語では「lip closure, teeth apart」(唇は閉じて歯は離す)と言います。

### TCHへの対応

歯ぎしりと異なり、TCHは起きていた時の習癖ですので是正できます。具体的な方法として行動療法の一つである行動変容療法が有効です。まずは、自分にとって有害な行動を無意識に行っていることを認識することです。TCHをしているかどうか、冒頭での質問への答えがYESであればTCHがある可能性があります。仕事に集中した時、緊張している時などにも確かめてみて下さい。また、いつも歯を合わせているべきだと考

えている方も多くいらっしゃいます。いずれの場合もそういった習癖の為害作用を理解することから始めましょう。

次に、行動変容のための行動療法を実践します。難しいことではなく歯を合わせていることに気づいたら歯を離す。つまり口を開けます。無意識で行う癖に気づくことは容易ではありませんが、不可能ではありません。簡単な方法として「張り紙法」や「キッチンタイマー法」と呼ばれる方法があります。「張り紙法」は「歯は合わせない!」と書いた紙を目の着くところ、トイレや居間の壁、コンピュータのスクリーンなどに張っておく方法です。「キッチンタイマー法」はたとえば5分後にセットしておきタイマーが鳴った時に歯を合わせてないかを確かめます(図2)。いずれも歯が合っていることに気づけば顎の力を抜いて歯を離します。

の接触そのものや顎の筋肉の緊張状態に自ら気付くようになり、その後はそれ自身が合図となり歯を離す行動や脱力行動が現れるようになります。行動療法を続けることにより、変容した行動が強化され、TCHそのものが減少してゆきます。そして何よりもTCHが原因で生じていた障害、たとえば顎関節症が緩解することが実感できれば二度とTCHはしなくなります。

監修 馬場一美(昭和大学歯科補綴学講座 主任教授)

図2 TCHの是正方法



1. 自らが有害な行動を無意識に行っていることを認識  
「通常は歯を合わせてはいけない」
2. 行動変容のための行動療法の実践  
張り紙・キッチンタイマー
3. 変容した行動の強化

(木野孔司. 日本歯科医学会雑誌, 2008)

最後に、そつやって変容した行動を強化していきます。つまり、TCHの確認および脱力行動を繰り返すうちに、徐々に歯

日本歯科医師連盟

JAPAN DENTAL FEDERATION

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20  
TEL.03-3262-8644 / FAX.03-3263-0345  
ホームページ <http://www.jdpf.jp/>