

0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷歯科医院
発行人・紙谷 寛

無意識にやってしまう癖、TCHとは...

実は人間の上下の歯は何もしていない平時は接触せず離れています。口を閉ざしていても上下の歯は触れていないのです。

本来上下の歯は会話や、食べ物を噛んだり飲み込んだりするとき瞬間的に触れるだけで1日の接触時間は20分程度とされています。ところが何か集中しているとき、例えばテレビを見ているときなどに上下の歯を触れたままにしている人がいます。たとえ強く噛んでいなくとも上下の歯を軽く接触させただけで口を閉じる筋肉は働いてしまいます。接触時間が長時間になればなるほど筋肉は疲労してきます。また口を閉じる筋肉が働くと顎関節は押さえつけられることになるため長時間になると関節への血の巡りが悪くなります。長時間の正座で、足がしびれたときと同じように、感覚が敏感になって痛みを感じなくなってしまうのです。

このような不必要な上下の歯を接触させる癖を東京医科歯科大学の木野孔司先生がTooth Contacting Habit (TCH)と名付け



ました。この癖が見られる方に歯が触れ合わないよう意識して気をつけてもらおうと、他の治療を何もなくても症状が消えていく傾向が見られました。つまりこのTCHが症状を作り出すうえで大きな役割を担っていると考えられています。TCHにおいて

意識をするということは器具を装着したり、歯を削ったりする必要が無いのでまず試してみると良いと思います。

TCHを行っている人の多くは自覚が無いため、まずは「上下の歯が接触している」ことを自覚し、TCHをしていることに「気付く」ことが大切です。またメモ用紙に「歯を離しておく」と書いて目に触れるところに貼ることで思い出すことができます。ふと気付いたときに歯が触れていれば、肩を上下させ首から上の力を思い切り抜いて頬の力を抜き、歯を噛みあわせないようにしてリラックスして下さい。

(参考文献：講談社、完全図解 顎関節症とかみ合わせの悩みが解決する本)

診療日記



「むし歯が数カ所あるので治してほしい」という主訴で来院された女性でした。早速お口の中を見ると、一番目立つ前歯がむし歯で数カ所ボロボロになっていました。あまり笑わない無表情の方だなあとっていると、「こんな妖怪みたいな口元では

恥ずかしくて見せられない」とつぶやかれました。

私は、絶対キレイになって満足して帰ってほしいと強く思いました。

治療の最終日、美しいかぶせものがお口の中に入ったとき、口元だけでこんなに顔の印象が変わるんだと驚きました。その方も「やっと人間らしい歯になって、とても嬉しいです。ありがとうございました」と、初めて笑顔を見せて帰られました。とてもほっこりした気持ちになった出来事でした。

ここが知りたい

歯を抜いたらどうなるの？

親知らずなどの抜歯を、決断できずに悩んでいる方もいらっしゃると思います。そこで今回は傷が治っていく過程を順に説明していきます。

①血餅期

抜歯直後は歯を抜いた穴全体が血餅で満たされます。そして、半日位経つとだんだんと柔らかい血のかたまりになっていきます。血餅がないと治りが悪くなりますので、この日だけは血の味がしてもうがいは控えてください。歯ブラシは傷口を避けて、他の歯をきれいにみがいでください。

②肉芽期

抜歯後2～3日位で血餅がしっかりと固まってきます。そして、抜歯後1週頃には新しい歯ぐきが抜歯した穴の底の方から徐々にできてきます。傷口はかさぶたに覆われるようにな

ってきますので、これをはがさないように気を付けながら食後には優しくブクブクうがいをしてくださいね。

③化骨期

抜歯後1カ月頃には歯があったところの骨の穴の中に、新しい骨ができその頃には傷口も閉じはじめます。傷口が治るまでは、いつもお口の中を清潔にするように心掛けましょう。

④治癒期

抜歯後3カ月頃には傷跡の凹みが小さくなり、食べ物が詰まることもなくなります。

抜く歯の状態、歯を抜く時の手術の内容、そして個人差などもありますが、たいいていは食事などがしにくいのは抜歯をして1週間～1カ月位でしょう。体調が良く、スケジュールに余裕があるときに、抜歯をするとよいですね。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q:むし歯になりやすいのは子どもだけ??

A: 大人でも、歯ぐきが下がることで、歯の根の部分が露出してくると、そこにむし歯ができてやすくなります。このむし歯を「根面う蝕」といい、年をとるごとに増加する傾向があります。

根面う蝕は発見しにくく、治療が難しいため、歯を失うことにもなりかねません。根面をはじめ、つめものの周辺や矯正治療中の歯、唾液分泌の低下したお口の中(高齢者や生活習慣病の患者さんが服用している薬剤には、副作用として唾液分泌を抑制する薬剤が多くあります)など、大人もむし歯の危険があります。

むし歯が進行して歯の表面に穴があいてしまったら元には戻りません。ごく初期のむし歯ならフッ化物配合歯磨剤などのフッ化物の積極的な応用を適切なブラッシングと食事コントロールなどと組み合わせることによって、進行を停止させ、修復することができます。歯科医院でフッ化物歯面塗布もできますので、気軽にお尋ね下さい。

ひとログルメ

ふきと高野豆腐の煮物 1人分

1人分 93kcal

食物繊維の多いふきと高野豆腐の組み合わせで味良し

■材料

高野豆腐2個、人参40g、ふき120g

A:だし汁150ml、砂糖大さじ2、みりん大さじ1/2、塩小さじ1/3、薄口しょうゆ大さじ1/2

B:だし汁1カップ、砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1/2、薄口しょうゆ大さじ1

■作り方

- ①高野豆腐を戻して人参は薄い輪切りにする。
- ②Aの調味料を煮立て弱火にして、高野豆腐と人参を入れ15分位煮て煮汁に漬けておく。
- ③高野は食べやすい大きさに切る。
- ④ふきはまな板の上に並べ塩をふり軽く手のひらでころがす。
- ⑤沸騰した湯の中でゆでて水にとる。
- ⑥皮をむき4cmの長さに切り、Bの調味液で3分位煮て、バットに取り、冷めた煮汁にひたす。

(管理栄養士 西部 典子)



ご存じ ですか？

就学援助制度の活用を

小中学生のいる家庭で、突然の失業や病気などによって収入が減って困っている――。そんな時、子どもの学用品や給食費、医療費などを補助するのが「就学援助制度」(表)です。

対象となるのは①生活保護法の教育扶助受給者と、②それに準ずる程度に困窮している小中学生の保護者です。②の適用基準について、札幌市では約369万円以下(2010年、4人世帯の年収)ですが、大阪府・八尾市では約476万円以下(同)としているなど、自治体により異なります。

医療費では、健康診断で治療の指示を受けたむし歯や中耳炎などの治療を無料で受けることができます。その際には、学校か教育委員会を通じて「医療券」を交付してもらう必要があります。

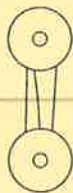
自治体によっては、国の基準には含まれないメガネやコンタクトレンズ代を補

助するなど、独自施策を行っているところもあります。

貧困と格差の広がりを背景に、全国では7人に1人、大阪では4人に1人が援助を受けています。就学援助は憲法26条(義務教育の無償化)などに基づく国民の権利です。積極的に制度を活用するとともに、所得基準の緩和などが求められています。

主な就学援助金の支給内容と金額(国基準、年額、単位:円)		
項目	小学校	中学校
医療費(むし歯、中耳炎、ちくのう症、寄生虫病、結膜炎などの学校病)	治療費	治療費
学用品費	11100	21700
通学費	38200	77200
学校給食費	実費	実費
修学旅行費	20600	55700
入学準備補助金(ランドセル、制服、運動靴、雨傘、水筒など)	19900	22900
日本スポーツ振興センター掛け金	小中学校の掛け金の2分の1	

技工士だより



ニュースで「リコール」と聞くと、電気製品や自動車の欠陥品によるトラブル!と思いがちですが、歯科では日常的に「リコール」という言葉が使われます。

英語でリコールを訳すと「呼び戻す・呼び出す」という意味があり、治療が終了した後も、定期検診に来て頂くようお願いしているのが歯科のリコールです。技工士の立場からも、リコールの重要性と必要性を訴えます。技工物を作製する時は、歯医者さんが、適合、咬み合せを確認

し調整して口の中にセットします。

しかし限られた診療時間に患者さんの1日24時間、その何日、何カ月もの間の口の動きを確認できるわけではありません。

ですから、セットしてから一定期間経った後に、異常の有無を確認し、異常があれば修整や、時には作製し直さなければなりません。

歯科のリコールは、トラブルが起こってから行うのではなく、トラブルを未然に防ぐ為に行われています。

リコール≡欠陥?

