

歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第41回〕 TCH (歯の接触癖) について

監修／歯学博士 鹿島 健司

TCH (Tooth Contacting Habit) とは安静時 (非機能時) においても上下の歯を持続的に接触させる習癖のことです。本稿の「歯ぎしりや食いしばり・噛みしめ癖」の頁 (本誌平成25年4月号と5月号) においても触れましたが、本来、安静時に上下歯列の間には1mm～3mmほどの空隙が存在し、唇は閉じていても上下の歯は接触しません。日常生活において、食事や会話、嚥下の時だけに上下の歯が接触し、その時間はトータルで1日20分程度です。しかしTCHがあり、その接触時間が長期化すると、筋肉を疲労させ、顎関節をはじめとする顎口腔領域への負担を増大させてしまいます。



写真1 側頭筋と咬筋との活動を確認

写真1のように指をL字にして、人差し指をこめかみ、親指を下顎にあてて、歯を接触させたり話したりを繰り返してみてください。筋肉が活動しているのが確認できると思います。

このように、強い噛みしめでなく、軽い接触でも筋肉の活動が起こり、長期化することで筋肉を疲労させてしまうのです。また、咀嚼筋が働くと、顎関節の軸となる下顎頭が抑えつけられた状態になり、これが続くと顎関節の摩擦が強まり、滑りが悪くなります。さらに血液の循環も悪くなって、ちょうど正座して足がしびれた時のように顎関節の感覚が敏感になって痛みを感じやすくなり、顎関節症を発症してしまうのです (図1)。

図1 TCHと顎関節症の発症の関係

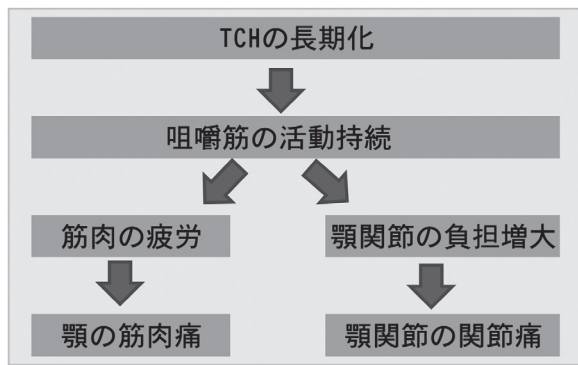
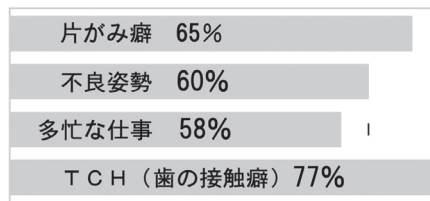


図2 顎関節症の発症要因



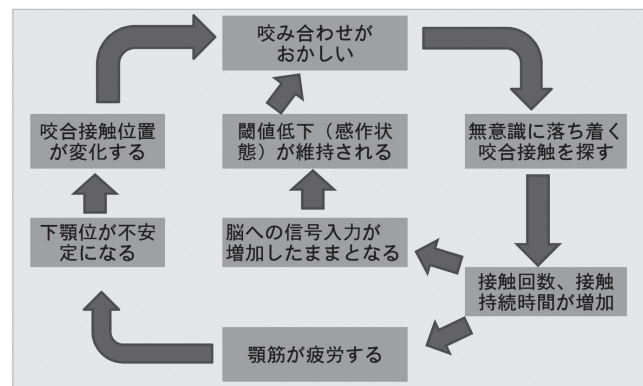
平成12年頃から始まった種々の調査研究によって、TCHは顎関節症の発症に

深く関わっていることが明らかになってきたのですが、顎関節症患者の77%にTCHが認められ (図2)、片がみ癖のある人はそうでない人と比べ2.8倍、精密作業に従事している人は2.2倍、TCHを保有する可能性が高いことが示されています。また、顎関節症を発症後、TCHの保有によって痛みが持続・悪化する確率が1.9倍に高まることも明らかになっています。

噛み合わせがおかしい、違和感があるときには四六時中噛み合わせが気になり絶えず落ち着く場所を探してしまうことはありませんか? 歯が接触する時間や回数が増加すると、図3のような悪循環が引き起こされます。

TCHは、昨今、歯科界をはじめ多くの医療関係者に関心が持たれるようになっており、顎関節症だけでなく、歯の摩耗や破折、歯周病の悪化要因としても指摘されています。さらに歯が無い場合 (総義歯) でもTCHによる弊害が報告されています。適合の悪い義歯を長く使用していると、不安定な義歯を顎堤 (歯肉) に押し付ける癖がついてしまい、傷や痛みの原因になっていることがあります。TCHを是正することは顎口腔領域の健康を保持するために重要なポイントであると言えます。

図3 TCHによる悪循環



監修／鹿島健司 (歯学博士)。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事 (学術部長)