



3月号

くすくす新聞 vol.45



たんだんと気温が上がリ、過ごしやすい季節になってきました。寒くてこたつから出られない環境からそろそろ解放されるそうです(笑) まだまだ、乾燥は続きそうなので「喉の痛みや咳のカゼ」が流行するかと思います。引き続き、体調管理には気をつけましょう

OHコラム

TCHとは

Tooth Contating Habitの略で日本語で言えば「歯列接触癖(噛み合わせ癖)などと呼ばれます。歯ぎしりや歯をくいしばる癖とは違い、意識せずに上下の歯が触れている状態のことです

原因とデメリット

原因として考えられるのは、パソコンやスマホ操作に集中しすぎることや少し俯いた状態での操作、またストレスなど緊張して歯の接触する機会が増えることなどがあげられます。上下の歯を接触させ続ける習慣がついてしまうと顎関節に力が長時間かかるとお口の筋肉が緊張状態になり疲労してしまいます。顎関節の炎症を招く可能性があり、さらに噛み合わせの違和感や歯の痛み、しみることにつながるデメリットもあります

TCHを治すには...
「TCHかも?」と感じたらまずは日常生活の中で上下の歯を離すことを意識してみましょう



Nicotピックス

悪い歯ぎしりから歯を守るには

歯を守る方法は大きく分けて3つです

- ① 自己暗示で歯ぎしりを減らす
- ② 歯ぎしりを誘発する生活習慣や癖を改善する
- ③ 歯科で噛み合わせを修正

定期的なメンテナンスで歯を守りましょう
むし歯や歯周病を防いでいきましょう

歯ぎしりは浅い眠りのときに起きぐらうと眠ることによってその頻度も減らすことができます

↓ そのためには...

- ① 寝床でスマホいじりやめましょう
- ② 睡眠時無呼吸症と逆流性食道炎の治療を行いましょう
- ③ 気持ちよく眠れる快適な寝具を
- ④ 深酒は逆効果です。飲酒はほどほどに
- ⑤ ぬるめの湯船にゆたつと



3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診日	4	5	6 11:30~ 14:00 (休)	7	8	9
10 休診日	11	12	13	14	15 12:00~ 14:30 (休)	16
17 休診日	18	19	20	21 休診日	22	23
24 休診日	25	26	27	28	29	30

くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852
前橋市秩父町秩父135-1
TEL:027-226-1243
FAX:027-226-1299
HP: <http://kusunoki-shika.jp>

今回は「おしり探偵」シリーズで書いてみたよ
上手に書けているかな?(笑)