

歯の相談室



あじま診療所歯科 歯科医師
右近 快平

しれつせつしよくへき
歯列接触癖って
知っていますか？

NHKの番組でも取り上げられたように、歯列接触癖というのがあるようです。

上下の歯は普段は離れた状態が正常であり、会話や食事の接触時間を入れても1日のうちで20分程度、のようです。

接触時間が増えると筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え、顎が痛くなったり、歯の違和感などの症状がでるようです。以前は噛みしめ、食いしばりと認識していたものうちで、さらに細分化されたような印象ですが、様々な不定愁訴の原因と考えられています。

改善法としては、日常生活の中で目立つ場所に「歯を離す」と書いたメモを貼って気づいた時に思い出して離すというリマインダー法というのが効果的とされています。ただあくまで癖の範疇ではあるので、症状がひどくなければ出来るだけ「歯を離す」という認識で十分かもしれません。

歯を離す

