

はくすい歯力訪問歯科診療部 ふれあいレター

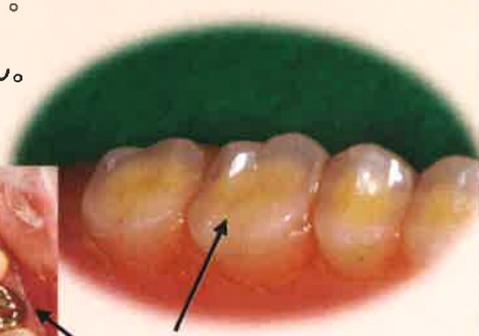
〒001-0024
札幌市北区北24条西14丁目3-8
北24条通メディカルプレイス1階
TEL:011-717-8210
FAX:011-717-8241
発行責任者 末廣 ほのか

むし菌でもない、歯周病でもない でも歯が痛い・・・TCHかもしれません！

患者さんの中で、よく「歯が痛い」と、訪問歯科にかかる方がいらっしゃいます。診察してみると虫歯はなく、口腔内も清潔で重度の歯周病もないため、考えられることは、**TCH(Tooth Contacting Habit): 歯牙接触癖**かもしれません。

TCHとは、**上下の歯を持続的に接触させる癖**のことです。

上下の歯は何もしていない時は接触しておらず、会話や食事をする際に接触する時間を含めても接触している時間は1日15分程度が正常だと言われています。この接触時間が長くなると、**筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担、歯の痛み**に繋がります。この癖は患者さん自身も気づいていない方が多く、無意識の内に行なっているため、自分の歯を鏡で見て歯がすり減っている方などは要注意です！



歯がすり減って、象牙質が見えている状態

TCHの改善

とてもシンプルな治療法です！

それは、**歯が接触していたら離す**ということです。

会話や食事以外で歯が長時間接触していると気付いたときに歯を離すということを繰り返すことでその癖を少なくできるかもしれません！



口腔ケアセミナー

訪問部のスタッフで口腔ケアセミナーに参加してきました！実践的な内容も多く、患者さんに負担のかからない口腔ケアの方法を勉強できたので、今後の診療にどんどん活かしていきたいと思っております！



金先生の日記



6月30日北海道 SJCD第2回学術大会に参加しました。GDS代表の松本勝利先生が講師で、溢れる知識と根拠に基づいた情熱的な講義にとっても心打たれました。

前日は症例を発表させて頂く機会も頂き、とても充実した2日間になりました。