

歯を離して リラックス!



伊東香澄
(OPひるま歯科 矯正歯科歯科技工士)

東京都生まれ。
小さな頃から歯並びが悪く、歯科検診ではいつも学校から紙をもらっていました。高校時代に将来を考えた時、誰かのために何かをつくる仕事がしたいと思い、歯科に興味があったことから歯科技工士を目指しました。
▶最近ハマっていること…美味しいバランスのとれた料理をつくること(修行中)。目標は母のつくる料理です。

歯を失わないために必要なこと

日本人のほとんどがむしと歯周病で歯を失います。歯を失わないためには、歯科医院での定期的なメインテナンスとリスクコントロールを継続して行うこと、また家庭での適切なケアが必須です。そしてもう一つ、必要なことがあります。それは力のコントロールです。

力は、瞬間的に加わる過剰で強いものから、持続的に加わる小さなものまで種類はさまざまです。しかし、どちらの力もコントロールしなければ、歯や歯茎などの歯周組織、また口腔の筋肉にダメージを与えることになってしまいます。今回は持続的に加わる小さな力についてお話しします。

上の歯と下の歯

くっついていませんか

人間の歯は、会話をするときや食べ物をかむとき、飲み込むときに瞬間的に上と下の歯がくっつきます。しかし何もしていないときはくっついていません。安静空隙といってリラック

スした状態では歯と歯の間に2〜3ミリの隙間が空いています。唇を閉じた状態でも通常は上下の歯は触っていないのです。ちなみに一日のうち歯と歯が触れる合計時間は20分程度だといわれています。ということは残りの23時間40分は歯が離れている状態になります。

ところが、何気ないとき…例えば勉強や仕事、読書をしているとき、ゲームやパソコン、テレビを見ているとき、車の運転や掃除、洗濯、料理(特に包丁を握っているとき)、またスポーツを楽しんでいるときなどに上下の歯を触らせたままにしている人がいます。歯ぎしりや食いしばりと違って自分で気づきにくいのですが、このような症状の方は多いのではないのでしょうか。実は私もその一人でした。

無意識に歯をくっつけたままにしてしまう癖を、歯列接触癖(Tooth Contacting Habit)以下(TCH)といいます。強くかんでいなくても歯と歯が触っているだけで、小さな力ですが歯や歯茎に負担をかけています。またお口を閉じる筋肉もずっと使い続けていることとなります。



集中しているときも歯と歯が触れやすいのです。康明先生、集中してワイヤーを曲げています。

TCHコントロールしてみよう

まずは意識して歯を離すことが必要ですが「歯を離さなきゃ〜」と一日中意識し続けるのは困難でかえってストレスになってしまいます。そこで、決まった時間だけ意識するタイムサンプル法をご紹介します。

小さなメモ用紙に「**歯を離してリラックス**」と書いて目につく場所に張ります。メモに目があったときに歯と歯が触っていたら息を吐き出しながら歯を離し、同時に舌の力を抜きましょう。この場合、メモが目があったときが、決まった時間になります。メモを張るのが難しければ、車の運転が多い人は赤信号で止まったとき、スマートフォンを使う時間が長い人は電池

マークを見たとき、テレビをよく見る人はCMのときのように時間を決めて歯を離してみよう。継続して根気よく繰り返すことが大切です。歯を守っていくために、メインテナンスやリスクコントロールと一緒に力のコントロールもしていきましょう。

歯科技工士の仕事

歯科技工士は、型取りした模型を使い、詰め物や被せもの、矯正の装置など一人一人のお口に合わせ製作します。この免許は直接患者さんのお口に触れて治療をすることはできません。そのため院内でみなさんにお会いする機会は他のスタッフと比べて少ないと思いますが、歯科医師や衛生士、助手や受付と共に協力し、みなさんの歯を守るためにサポートをしていきたいと考えています。



私自身、矯正治療経験者です。保定期間中は自分が製作した装置を使っていました(写真は私の装置です)。実際に製作したことと色々なことが学べました。患者さんの気持ちもわかり、良い経験になりました。