

## かわら版

第204号



Quality of Life

日本予防医学協会

2016.11 発行

## スマホで歯が抜ける？

近年スマートフォン（以下、スマホと略す）の利用者数が増え、電車内を見回すと、ほとんどのの方がスマホを片手にうつむき、使用していない人の方が断然少ないように思います。スマホを長時間利用していると、肩こりや首の痛みを感じる方は多いと思います。でもこれだけではないのです。もしかしたら歯が抜けるかも？！そこで今回は、スマホやパソコン作業姿勢に関連する

『TCH歯列接触癖』に関するお話です。

★TCH(Tooth Contact Habit)とは★

長時間の下向き姿勢は、肩や首の痛み、頭痛、顎関節症を引き起こすばかりか、歯にまで影響します。



例えば、歯肉に近い歯の根元がくさび状に削れて知覚過敏になったり、歯が折れたり、歯周病の悪化により歯を失うことまであります。これは、TCH(Tooth Contacting Habit)と呼ばれる歯列接触癖によるもので、下向きの姿勢が長いと起こると言われています。

まずリラックスして真っ直ぐ正面を向いてください。あなたの上下の歯はどうなっていますか？

上下の歯が接触している人はTCHです。本来は上下の歯が三ミリメートル程離れています。

それでは、上下の歯が少し離れた状態で下を向いてみましょう。上下の歯はどうなりましたか？

必然的に上下の歯が接触するのが判るかと思えます。

会話や食事をする時間を含めても接触時間は、一旦二〇分程度が正常と言われています。しかし、下を向く時間が長いと、歯の接触時間はより長くなってしまいます。



弱い力でも、この状態が続くと顔の周りの筋肉の緊張が続き筋肉痛や疲労が生じ顎関節も影響します。これは悪い癖になります。

また、知らず知らずのうちに強くくいしばったり（噛みしめ）、歯ぎしりを行うなどの大きな力が加わる癖がつくと、歯に過重な負担が掛かり症状が重くなります。仕事など集中している時にくいしばることが多く、筆者はシャンプーをする時にくいしばっていることがよくあります。

歯ぎしりは、睡眠時の浅い眠りの時にすることが多く、ストレスが原因であることが多いようです。なお、子どもも、歯ぎしりをしますが、これは成長過程のひとつで問題がない場合がほとんどです。

★まずはTCHに気づくことが大事！★

①下の歯が接触したままになっていることや、くいしばり、噛みしめ、歯ぎしりなどは良くない癖であることを認識し改善しましょう。

・付箋に『歯は離してリラックス』などと書き、目のつく場所に複数枚貼ります。くいしばりや噛みしめを自覚したら、意識的に歯を離し“フー”と息を吐きながら肩や舌の力抜きましょう。

この動作を繰り返すことで習癖の改善を図ることができます。

・就寝中の歯ぎしりは、自分で意識して改善することは難しいため、マウスピースの装着など歯科医院に相談しましょう。

②背筋を伸ばし姿勢を正しましょう。

・長時間のパソコン作業や同姿勢での集中作業後は休憩をとり、軽く体を動かし筋肉をほぐしましょう。

・高い枕は噛みしめやすくなるので避けましょう。リラックスしたイメージ、楽しい経験を考えて休むようにしましょう。

★最後に★



仕事中もプライベートも四六時中何らかの端末に囲まれ操作し続けている方はとても多いと思います。

今では言葉もままならない乳幼児でも、スマホをスワイプする位です。現代の生活ではスマホやタブレットなど、今後も次々登場するであろう何らかの端末はもう生活必需品でしょう。

変わりゆく現代の生活環境を踏まえて、大人も子どもも心身の健康を考える必要がありますね。【Y】

※今回の記事は次の資料を参考引用して作成しました。

・ブラキシズム／医歯薬出版株式会社 (二〇〇八)

・日経おとなのOFF  
元気な目と歯になる／  
日経B P社 (二〇一四・六)

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <http://www.jp1960.org/mag>

