

# TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

## TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人  
TCHの可能性は低い

違和感がある人  
TCHの可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

## TCH改善のステップ

ステップ  
1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ  
2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ  
3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触到気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに  眠れないあなたへ

## 知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

### 睡眠不足が招く4つの悪影響

#### 注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



#### 肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



#### 不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



#### 免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！