

# TCH (Tooth Contacting Habit) 上下の歯、いつも触ってない？

前回のお話で上下の歯を接触させている何気ないクセ (TCH) が意外にも様々なリスクをはらんでいることを知って頂けたかと思います。  
今回はTCHをなくしてお口の健康を救うための**解決策**をお話します。

もしご自分にTCHがあると気がついたら、決して『なんとしても抜け出そう』『早く治さないと』などと頑張るはいけません。慣れないことを強行するとかえって緊張や疲労が強まってしまうことがあるからです。

## 歯をはなしてリラックス！

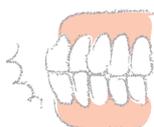
思い出した時に歯と歯を離してリラックスしてみましょう。  
ときどき思い出せるようにメモを貼る方法がオススメです。

力を抜いて✿

- 1 ご自分の職場やご家庭で目に留まる場所、ありとあらゆる場所にメモを貼る。(メモでも絵でもOK！)
- 2 そのメモに気づいたら、ため息をつくように息を吐き出しながら顔面から上半身までの力を抜く。
- 3 脱力に慣れてくると「歯が接触していると疲れる」という感覚を少しずつ感じられるようになる。

脱☆力

歯をはなしてネ！



『歯が接触する』と気がつくようになる

TCHから開放！！



上記の解決策が「うまくできない」または「TCHなのか分からない」方はご相談下さい。具体的なやり方やコツををお教えします。リラックスシールもありますのでご活用下さい。



前回から2回に渡りお話した「歯の接触グセ」が続くと顎関節症といったお口の周辺の症状だけでなく、全身の筋肉の疲労を起こし、頭痛・肩こり・腰痛・膝の痛みが出てしまいます。また、緊張した筋肉が神経を圧迫し、めまい・耳なり・視力低下も起こります。お口の健康のため、全身の健康のために日常生活でのクセを見直し、「歯の接触グセ」をなくしていきましょう。