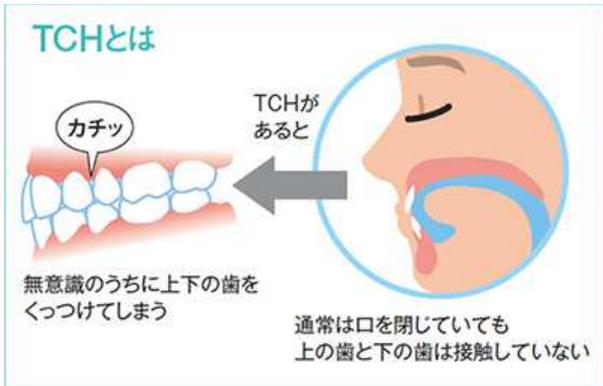


☆ TCH、知っていますか？ ☆



TCHとはTooth Contacting Habit『歯列接触癖』の略で、**上下の歯を持続的に接触させる癖**のことをいいます。上下の歯が接触していることが普通！と思っているかもしれませんが、実は違うのです。通常は口を閉じていても、上下の歯の間には1～3mmの隙間があります。上下の歯の接触というと『くいしばり』『噛みしめ』『歯ぎしり』を想像するかと思いますが、それだけでなく軽く**上下の歯が触れ合っているだけでも筋肉の緊張や疲労**につながります。

TCHがあるとどうなるの？

筋肉の緊張と疲労顎関節の負担
就寝中の噛みしめ、歯ぎしり
→顎の疲労感、歯の違和感、口が開きにくい
顎関節症
頭痛 肩こり
これらの症状を引き起こす可能性が！！

口腔内への影響

歯の慢性咬合痛
歯周病の悪化
詰め物被せ物の脱離
歯冠、歯根破折
咬合の違和感
舌痛症・・・など

どうやって改善させるの？

家や職場によく目にするところに『歯を離す！』と書いた付線を貼る
時計を見た時に歯を離すルールを作る
歯が接触していることに気が付いたら離す癖をつける
など歯を離すことを意識をして習慣化していくことで、最終的に歯が接触すると条件反射で無意識に歯を離す様になります。

こんにちは！受付の小川です(*^▽^*)

私事ですが…先日ライブに行ってきた🐰
なんと札幌初上陸のEXO(エクソ)です🍷
皆様イケメンでした…🍷🍷
皆様楽しいのでぜひK-POPのライブに行ってみてください😊🌟
韓国好きな方ぜひお話ししましょう😊❤



こんにちは🌟🌟
パートの山崎です🍷🍷🍷

先日、お友達とランチに行きました〜😊🌟🌟
とても美味しかったのですが…🍷🎵
1つ1つが小さくて満足感が…🍷👉👉
なので二件目へGO👉👉
ケーキ🍰も食べて大満足の1日でした🍷🍷🍷



こんにちは🍷🍷 パートの東です🌟🌟

去年のプロ野球は面白かったですね😊🍷
カープ25年ぶりのリーグ優勝には
本当感動しました🍷🍷
できれば日本一になって欲しかったですが、
接戦を勝ち抜いてきたファイターズには
勝てませんでしたね🍷👉
敵ながらやっぱりファイターズは
強いな〜🍷🌟🌟と思いました🍷🍷
日本シリーズの札幌では一勝もできませんでしたが、
現役最後の黒田さんが見れてそれだけで幸せです😊🌟🌟



4月18日は、よい歯の日です☆

来院された皆様にフロスを

プレゼントいたします☆

ぜひぜひご来院ください(*^▽^*)

