

TCH（上下歯列接触癖） について学びたい方へ！



TCH のコントロールで治す顎関節症

木野孔司 編著

A4 判変/72 頁 定価：本体 5,600 円＋税
医歯薬出版（2013 年 7 月）

東京都中野区・熊谷歯科医院
評・塩浦有紀（歯科衛生士）



「無くて七癖」ということわざがあるが、TCH もこのなかに入りそうである。「TCH」とは、「Tooth Contacting Habit」の略である。読んだとおり、歯が接触する癖のことで、食事をしているわけでも、寒さに耐えているわけでもないのに歯が接触している。けっしてよいことではない。噛みしめていなくても、歯ぎしりをしていなくても、歯が接触しているだけで、噛み合わせや顎関節にさまざまな症状を引き起こす原因になるという。

現に私自身、この TCH を長年にわたって行っているため、肩こり、頭痛、たまに知覚過敏を引き起こすことがあり、意識は不快感でいっぱいだ。しかし、なかなかやめることができない。歯を接触させることが癖になっているからだ。まったく困った癖である。

咬合論の本はたくさん出ていて、私もすこしばかり読んだことはあるが、どうもピンとこな

かった。なぜかといえば、多くの場合、「この方法で絶対解決できる」と、原因を特定してアプローチしようとするからである。咬合に問題を抱えている人においては、その人の行為の何らかが原因となっているのはわかるが、多くの場合、1つのことだけが原因ではないと感じている。原因を特定してアプローチしても、噛み合わせの問題が残ったり、顎関節の痛みが引かなかったり、不快感が残ると、最後には原因を「ストレス」という言葉で片づけてしまう。たしかにストレスは問題だが、はたしてそれだけが原因なのだろうか？

1つの概念をさまざまな方向から説明する。これはとても大切なことだと思う。説明できる引き出しをたくさんもっていることで、物事が思ったよりも簡単に解決できることがある。この本はまさしく、TCH をさまざまな方向からみており、その原因や解決法が多くあげられている。また、顎関節の問題に対して、原因を1つに特定をすることなく、さまざまな要因をあげ、それらが複雑に絡み合っているためであると記されている。さらに、TCH に関連して起きる症状についても多くの症例が提示してあり、わかりやすい。

本書は、顎関節の痛みを訴えている患者さんを受けもつ歯科衛生士はもちろんのこと、不定愁訴と思われる症状がある患者さんを担当する人が読むと、思わぬ解決策になるかもしれない。ちなみに、本書を読んでほどんどインターネットのニュースを見ていたら、「いまあなたの上下の歯はどうなってる？ くっついている人は現代病かも……」というトピックが目に入り、読んでみたら TCH の話題であった。このように、名前が一般に浸透すると、たちまち患者さんも覚え、気をつけようとする。“メタボ”がよい例である。この「TCH」も、著者である木野先生にもっと宣伝していただいて、患者さんにも覚えてもらいたいと思っている私であった。