



ふとした瞬間、あなたの上の歯と下の歯はくっついていませんか？ 実は、無意識に歯を触れ合わせるその癖、お口や体にさまざまなトラブルを引き起こす原因かもしれません。

「TCH(上下歯列接触癖)」とは？

食事や会話以外のときに、上下の歯を無意識に接触させてしまう「癖」のことです。

本来、人間が1日に上下の歯を接触させる時間は、食事や会話の時を合わせても合計わずか15～20分程度。普段、口を閉じている時でも上下の歯に1～3ミリ程度の「隙間」があるのが正常な状態です。

「触れているだけ」でもダメージ大！

ギュッと強く噛み締めなくても、ただ「触れているだけ」で顎の筋肉や関節は働き続けてしまいます。たとえ微弱な力でも、長時間続けば大きな負担となります。

体に現れるさまざまな不調

顎のトラブル:顎関節症(顎が鳴る、痛む、口が開けづらい)

歯のトラブル:しみる(知覚過敏)、すり減る、欠ける、詰め物が取れるなど

全身のトラブル:慢性的な肩こり、頭痛、首の緊張など

今すぐできる対策:「貼り紙作戦」

テレビ、パソコン、冷蔵庫など、よく目にする場所に「歯を離す！」と書いたメモを貼ります。メモが目に入ったら、大きく深呼吸をして「唇は閉じて、歯は離す」を意識し、肩の力を抜きましょう。

まずは上下の歯が接触している状態に「気づく」ことが改善の第一歩です。ぜひ今日から、お口の中にゆったりとした「余白」を作ってみましょう。

文責 さの歯科医院 佐野 倫三

	内 容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00～22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	☎#8000	平日19:00～翌8:00 土日祝・年末年始17:00～翌8:00
	精神科 救急医療	福山友愛病院(福山市水呑町)	☎084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30～23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	医療情報ネット	☎0570-000-692	毎日24時間
全般	救急車要請や病院受診などに関する判断の相談	救急相談センター	☎#7119 (つながらない場合は☎082-246-2000)	毎日24時間

※救急＆予防サイト《こどもの救急》<https://kodomo-qq.jp>

11月	府中地区医師会休日当番医 診療時間…9:00～17:00		
1日①	内河村内科 ☎0847-47-6300 (府中町)	内外内藤クリニック ☎084-977-1070 (駅家町)	府中北市民病院 (上下町) ☎0847-62-2211
3日㊦	内三島医院 ☎0847-51-2103 (新市町)	内寺岡記念病院 ☎0847-52-3140 (新市町)	黒木整形外科リハビリテーションクリニック (上下町) ☎0847-62-8200
8日①	内川崎内科医院 ☎0847-44-6001 (高木町)	外なんば医院 ☎0847-43-6336 (土生町)	府中北市民病院 (上下町) ☎0847-62-2211
15日①	内さとうファミリークリニック ☎084-999-3103 (駅家町)	内府中市民病院 ☎0847-45-3300 (鶏飼町)	
22日①	内和泉医院 ☎0847-41-2412 (府中町)	外えきや外科クリニック ☎084-976-2222 (駅家町)	
23日㊦	内府中中央内科病院 ☎0847-45-3200 (高木町)	内新市ときながクリニック ☎0847-51-5007 (新市町)	
29日①	内井上小児科内科医院 ☎084-976-4820 (駅家町)	外寺岡記念病院 ☎0847-52-3140 (新市町)	

変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。



府中地区医師会
府中市休日当番医

外…外科 内…内科