

上下歯列接触癖

突然ですがこの記事を読もうとしているあなた、上下の歯が触れ合っていますか？

あなたもTCHになっ ていませんか

実は食事中でないときも上下の歯を接触させた状態であるのは、上下歯列接触癖、TCHという悪習癖です。悪習癖で有名なものは歯ぎしりですね。食事時に咬む力は3〜5kg、歯ぎしりは50kgです。それに対して歯列矯正にかかる力はたったの300g以下です。歯の矯正は、なんだか強い力をかけるイメージですが、歯を移動させるには弱い力で持続的に力をかけるだけで十分なのです。

意外と怖いTCH

TCHも同じです。ただ触れ合っているだけの弱い力でも、持続的に力が加わると歯を支える組織が圧迫され、血管や神経も圧迫されます。それが血行不良や神経障害を起こし、歯の痛みやしみ、違和感につなが

ると言われています。歯周病が治らなかつたり、詰め物が取れたり歯に亀裂が入ったりして、そこから虫歯になることもあるのです。

そんな怖いTCHですが、なんと自分で治すことができます。正座で足がしびれたとき、正座をやめればしびれは治ります。それと同じように歯を接触させなければいいのです。

改善方法

一日のうちで、上下の歯が接触していいのは食事のときだけです。歯を接触させるには下顎を引き上げる筋肉が働きます。つまり何もしていないように、実は緊張状態なのです。

一度大きくワツと口を開けて力を抜いてみましょう。自然と唇は閉じ、歯は接触しません。そこが安静時の顎の正しい位置です。

TCHに気づいたときは力を抜いて、リラックスを心掛けて過ごしてみてくださいね。

文責 しげはら歯科クリニック
繁原 宏

市営住宅 入居者募集

申し込み方法 入居希望者は都市デザイン課または上下支所で申し込んでください。

※申し込み多数の場合は抽選となります。申し込みがない住宅は、次回の募集まで常時募集とします。入居資格があります。詳しくは問い合わせてください。

申し込み期間 11月5日(金)～12日(金)9時～17時
※土・日曜日、祝日は除きます。

	募集住宅名	戸数	家賃	概要
公営住宅	亀寿住宅(中須町)	1	9,800円～18,600円	コンクリートブロック2階建ての2階、3DK(約45㎡)、单身可能
	高木第1住宅(高木町)	2	15,200円～31,300円	鉄筋コンクリート3階建ての3階、3LDK(1号棟約63㎡、3号棟約66㎡)、世帯用
	后住宅(上下町上下)	6	12,900円～25,400円	木造2階建て、3DK(約66㎡)、世帯用
	井永住宅(上下町井永)	14	13,700円～27,900円	木造2階建て、3DK(約66㎡)、世帯用
特定公共	下野町団地(上下町上下)	11	23,000円～50,000円	鉄筋コンクリート4階建て、2DK(約43㎡)、单身用
	下野町団地(上下町上下)	1	38,000円～78,000円	鉄筋コンクリート4階建て、3DK(約86㎡)、世帯用
	岩崎住宅(特)(上下町上下)	2	40,000円～83,000円	鉄筋コンクリート2階建て、3LDK(約86㎡)、世帯用

申し込み・問い合わせ先 都市デザイン課 (☎43-7156)

12月1日は世界エイズデー エイズ相談・HIV抗原 抗体検査・梅毒検査

令和2年度のエイズウイルス感染者数・エイズ患者数は、全国で約1,000人と、平成28年から減少傾向ですが、診断時に既にエイズを発症している割合は約3割のままです。また、昨年度は新型コロナの影響で、検査・相談件数が大幅に減少しています。感染を早期に発見し、早期に治療を始めることは、とても大切です。

◎電話で予約を！HIV抗原抗体検査と梅毒検査を匿名でしています

検査結果は、1時間程で分かります。検査前日までに予約してください。

とき 毎月第2火曜日9時～15時30分
ところ 広島県福山庁舎

相談・検査料 無料

申し込み・問い合わせ先 広島県東部保健所福山支所保健課 (☎084-921-1413)