

# TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCH があると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCH によって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCH はコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

## TCH のチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめず上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみよう。



違和感がない人  
TCH の可能性は低い

違和感がある人  
TCH の可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人も TCH の可能性あり

## TCH 改善のステップ

ステップ  
1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ  
2

「歯を離す」「リラックス」など書いた紙を身の周りに 10 枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ  
3

ステップ 2 を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h /     / l / i / f / e / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

# 喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

## 喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者 (1,099 人) のデータを分析した結果<sup>※1</sup>、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性 (リスク) が、非喫煙者の 3 倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO (世界保健機関) ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※ 1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

## 喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020 年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ<sup>※2</sup>も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※ 2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及び CO チェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中の CO 濃度を測定し患者アプリに送信する「CO チェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。