

# YABE 歯医者 の Care NEWS

\*\*\* 10月の予定表\*\*\*

日	月	火	水	木	金	土
日曜日		1	2 午後休診	3	4	5
6 日曜日	7	8	9 午後休診	10	11	12
13 日曜日	14 体育の日	15	16 一日休診	17	18	19
20 日曜日	21	22	23 午後休診	24	25	26
27 日曜日	28	29	30 午後休診	31		

\* 診療受付時間 午前 8:50~12:15

午後 2:00~5:30(土曜 2:00~4:30)

\* 日曜・祭日 は休診させていただきます。

\* 9日(水)23日(水)は特別養護施設に往診に行きます。

\*バックナンバーご希望の方はホームページまで... <http://www.yabeshika.com/>

## VDT 作業と TCH(上下歯列接触癖)

歯科の疾患の中にウ蝕・歯槽膿漏症とならんで、顎の関節や筋肉の痛み開口障害などを主症状とする顎関節症がある。有病率は 5~12%といわれ解剖学的要因やストレス歯軋りや悪習癖が原因と考えられている。

近年誰もがスマートフォンを持ち、多くの職場では一人一台パソコンを相手に仕事をしている。これらの作業のことをVDT(Visual Display terminal)作業という。VDT作業を行なっている人のうち 65~75%の人が、眼精疲労・頭痛・首肩の痛み・背中の痛み・手指の痛み・腰の痛みなどを訴えている。最近このVDT作業が顎関節症にも関連していることが分かってきた。

顎関節症の原因の中に歯軋りやくいしばり・噛み締めなどがあるが、それらの概念とは異なる上下歯列接触癖 (Tooth Contact Habit : TCH) という考えが提唱されてきた。正常な人の機能的な上下の歯の接触時間は、一日平均 17.5 分といわれている。また、食物の口腔内への取り込みから嚥下までの一連の租借行動における平均的な咬合力は、3~5kgfといわれている。

TCHは、無意識のうちに上下の歯が接触している状態で顎関節や咀嚼筋にとって不慣れな状態を生じさせていることになる。VDT環境ではこのTCHを増加させ、顎関節や咀嚼筋への持続的な負荷を加えることにより顎関節症の発症や持続・悪化などに影響を与えているようだ。

以下次号へ続く