

YABE 歯医者 の Care NEWS

*** 11月の予定表***

日	月	火	水	木	金	土
日曜日					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 午後休診	7	8	9
10 日曜日	11 体育の日	12	13 1日休診	14	15	16
17 日曜日	18	19	20 午後休診	21	22	23 勤労 感謝の日
24 日曜日	25	26	27 1日診療	28	29	30 午後休診

* 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 水曜日午後 は休診させていただきます。

* 6日(水)20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.dentalyabe.com/>

上下歯列接触癖と顎関節症(先月号の続き)

治療法

○咀嚼筋伸展訓練 (咀嚼筋のストレッチ)

口之力 (咀嚼筋の力) を用いて開咬を維持するのではなく、あくまでも本人の手指の力で開口させること。

○TCH (上下歯列接触癖) のコントロール

1 理解する

1日の生理的な歯の接触時間は、正常な場合1日平均17.5分とごくわずかである。軽い歯の接触であっても筋の活動が増加し、それが持続すると顎関節や咀嚼筋への負担になることを理解する。

2 気付く

「リマインダー」(思い出させてくれること、もの) を用いて自分の行動に気付く。

家族や友人パートナーの援助のもとタイマー等を用いて、合図があった時のみ上下の歯が接触していないかをチェックし、歯の接触があった場合「深呼吸」をして自然と上下の歯が離れる感覚を経験する。

3 繰り返す

2(気付く)のステップを繰り返すことによって「リマインダー」からの合図がなくても、上下の歯の接触に気付くようになってくる。このように自らの行動に気付くようになるとたとえVDT作業(パソコン スマホ等)のように集中した状況下においてもTCHの時間が短くなり顎関節や咀嚼筋への負担が軽減されるようになる。

