

医療メモ TCHって何?

本庄市児玉郡歯科医師会広報部

皆さんは上下の歯が接触している時間は、1日にどれくらいあると思いますか。通常、唇を閉じてリラックスしているとき、上下の歯の間には約2～3mmの隙間があります。食事等でかんだり、飲み込んだり、会話をしたりなどで1日に上下の歯が接触している時間は、合計しても平均17.5分ほどと言われています。

TCHとは、「Tooth Contacting Habit（歯列接触癖）」の略で、上下の歯を常に接触させる癖や状態のことです。何もしていないとき、上下の歯は2～3mm離れているのが理想ですが、TCHは長時間、歯と歯を接触させている状態になります。歯ぎしりや食いしばりのような強い力はかかりませんが、弱い力で長時間にわたって上下の歯が接触していると、顎の筋肉や関節に負担がかかり、顎関節症（顎の関節や筋肉の痛み、関節音、口が開けにくい等の症状）の発症や肩こり、舌の痛み等、さまざまな不調を引き起こすことがあるとされています。

また、長時間かみ続けることによって周囲の毛細血管が押され、貧血状態となり、かんだときに痛みが出たり、歯周病の悪化、歯の知覚過敏症状や破折等の原因となるので

注意が必要です。
TCHの原因として、ストレスのかかる仕事、精密な作業や車の運転、ゲームやパソコンに熱中している状態等が挙げられます。特に、パソコン、スマートフォンやタブレットの利用時に長時間同じ姿勢を取ったり、顎を前に出して画面を見る姿勢が続くと、TCHになりやすくなります。改善策としては、ご自身がどの場面で歯を接触させているのかを把握し、「その時に深呼吸をしてリラックスする」、「口を意識して開けるようにして、歯を接触させないよう心がけることを繰り返すことで、歯を接触させない習慣を身体に染み込ませる」といった方法があります。また、生活の中で目に付く場所に「歯を離す」、「リラックスする」などと書いた紙を貼り、見るたびに接触状態をチェックして、歯が接触しないように繰り返す方法もあります。TCHは自覚症状がないことが多いため、自身で判定することは難しいと思われる。また、TCHと思われる症状があっても、必ずしもTCHとは限りません。歯科医院で診査・診断を行い、そのうえで治療していく必要があります。気になる方は、まずは歯科医師にご相談ください。

休日・夜間の急病のときは…

▶本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的軽微な症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。
※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日と受付時間

◆日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）

①午前9時～正午、②午後1時～4時、③午後7時～9時45分
※①②では発熱外来を行っていますが、時間内で診療できる人数には限りがあります。

◆平日木曜日夜間 午後8時～9時45分

▶用意 健康保険証

▶在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

3月3日(日)	本庄脳神経外科・脊椎外科	早稲田の杜5丁目	☎ 23- 9 1 5 6
3月10日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 24- 3 3 7 7
3月17日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎ 23- 1 6 1 0
3月20日(祝)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎ 73- 1 5 7 5
3月24日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎ 34- 2 3 1 3
3月31日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎ 24- 2 3 1 3
4月7日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎ 22- 2 0 4 8

※受診の際は、事前の電話連絡をお願いします。

▶困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

埼玉県新型コロナウイルス感染症総合相談センター

☎ 0570-783-770

FAX 050-8887-9553

※新型コロナウイルス感染症に関する受診についての相談を受けています。なお、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類に移行したため、一般的な相談には対応していません。

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専用電話番号です。医療機関の情報は、**児玉郡市広域消防本部指令課☎ 24- 1 1 1 9**でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

市民相談（3月～4月）



相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

市役所受付時間：午前8時30分～午後5時15分

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ	
行政	3月21日(休)・4月18日(休) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎25-11113 ☎25-11112	
法律	3月6日(水)・13日(水)・19日(水)・27日(水)・28日(休) 午後1時～4時 ※28日の会場は、アスパアこだま1階相談室 ◎4月の相談日	市役所1階 市民相談室	<ul style="list-style-type: none"> 各種相談は予約制 4月の相談予約は、3月21日(休)から受付開始します（先着順。受付開始日は電話予約のみ）。 同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません。 	
	<table border="1"> <tr> <td>弁護士による相談</td> <td>4月3日(水)・10日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> <tr> <td>司法書士による相談</td> <td>4月17日(水)・24日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)</td> </tr> </table>			弁護士による相談
弁護士による相談	4月3日(水)・10日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)			
司法書士による相談	4月17日(水)・24日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)			
労働法律	3月・4月の相談はお休みです。			
不動産	3月8日(金)・4月12日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士			
年金・労働	4月11日(休) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士			
税務	3月12日(水)・4月9日(水) 午後1時～4時 相談員=税理士			
消費生活	毎週月・水・木・金曜日（休日を除く） 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課	商工観光課 ☎25-11175	
	毎週火・金曜日（休日を除く） 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎35-1232	
人権	3月26日(水)・4月23日(水) 午後1時～4時	市役所1階市民相談室	市民活動推進課 ☎25-11118	
	3月12日(水)・4月9日(水) 午後1時～4時	アスパアこだま2階 会議室B		
DV・女性	毎週月～金曜日（休日を除く）午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118	
家庭児童	毎週月～金曜日（休日を除く）午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)	
教育(不登校等)	毎週月～金曜日（休日を除く）午前9時30分～午後2時45分	ふれあい教室（早稲田大学本庄キャンパス90-3号館）	教育支援センター ☎080-8474-2091	
教育(いじめ等)	毎週水曜日（休日を除く）電話相談：午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付	はにぼんプラザ	子どもの心の相談員 ☎080-8494-1609	
ひきこもり相談	毎週月曜日（休日を除く）午前9時～午後5時	市役所1階生活支援課	生活支援課 ☎25-1197	
心配ごと	3月11日(月)・25日(月)・4月8日(月) 午後1時～4時（受付は午後3時30分まで） ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755	
	3月4日(月)・4月1日(月) 午後1時～4時（受付は午後3時30分まで）	アスパアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237	
成年後見	成年後見相談員、アドバイザー（弁護士・司法書士）による相談 3月12日(水)・26日(水)・4月9日(水)・23日(水) 午後1時～4時 ※前月初日（休日を除く）から先着順で当日午後2時まで受付（受付開始日は電話予約のみ）	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市成年後見サポートセンター 本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755	
高齢者談	成年後見サポートセンター職員による相談（電話・面談） 毎週月～金曜日（休日を除く）午前8時30分～午後5時15分	はにぼんプラザ2階 本庄市社会福祉協議会		
		本庄西地域包括支援センター（銀座1-1-1）	本庄市社会福祉協議会 ☎22-7088	
		本庄東地域包括支援センター（本庄3-1-21）	安誠園 ☎22-6262	
		本庄南地域包括支援センター（今井1251-1）	シャローム ☎23-9580	
	児玉地域包括支援センター（児玉町金屋1302-1）	☎73-1545		
若者就労相談（15歳～49歳）	毎週月～金曜日、第4土曜日（休日を除く） 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション（深谷市西島4-2-61 ウェストビル2階）	☎048-577-4727	

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。詳しくは、埼玉県ホームページをご覧ください。

相談名：弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談 など

※感染症の拡大を防止するため、中止となる場合がありますのでご了承ください。