

TCH(力)のコントロールをしませんか？

様

担当

口の中に起きる問題の原因は細菌(プラーク)と「**不必要な力**」です。

「不必要な力」のコントロールの指導を受けたことがありますか？(ある・ない)

普段は**上下の歯列は僅かに離れている**のが正常です。「不必要な力」が加わるのは

- ①睡眠時のクイシバリ・ハギシリ(アリ・ナシ)
- ②覚醒時のクイシバリ(アリ・ナシ)
- ③TCH(アリ・ナシ)

です。

TCHとは歯列接触癖の略で、覚醒時に

「**自分では意識できない程度の弱い力で歯を接触させ続ける癖**」です。

自覚できるクイシバリとは異なります。

弱い力でも長時間加わると_____等の原因となります。

また将来的には_____等の問題が起きる危険性があります。

歯は食事や嚥下の時以外は離れているのが正常です。歯が接触しているのは1日に約_____です。

先ほどの質問から、普段は(接触している・離れている)ようです。

普段は離れていても、何か作業(_____)に集中している時や
(_____)には無意識に接触させているかもしれません。

1日中「歯を離しておこう」と気を付けることは無理なので、ちょっとした訓練が必要です。

TCHコントロールをやってみますか？指導料は_____回で_____円(自費)です。

やってみる ・ やらない

□データの使用にも同意します

年 月 日 氏名

サイン

TCH研究会®