

# TCHコントロール実践ガイド

## \* TCHコントロールの目標 \*

歯列接触癖を完全に無くすことではありません。

歯の接触到に気付くことが重要です。

- ・弱い力での接触到に気付く
- ・接触到したら短時間で気付く
- ・気付く回数を増やす

「無意識に歯が接触到したら、無意識に歯を離す癖」を獲得することが最終目標です。

## \* 方法 \*

①何か合図になる物(タイマー・シール・目印など)を決める

注) 合図の間隔は20分前後です。シールを貼る場合1時間に2~3回見る(見える)場所を考えて下さい。職場・家庭など最低10枚は貼って下さい。  
1日に30回以上の合図があることとなります。

②合図があったら歯が、接触到しているか・離れているかをチェックします。

注) 離れていればOKです。  
色々なシチュエーションでTCHが起きる可能性があります。1週間はチェックして下さい。  
全く接触到がなければ終了です。

接触到していたら、どのような場面か・頻度はどれぐらいかを覚えておきましょう。

③接触到していたら、深呼吸・軽く息を吐くなどして下さい。自然に歯が離れます。

注) 体全体も脱力してリラックスして下さい。  
舌や頬等にも力が入っているかもしれません。全部脱力しましょう。

④それ以外の時は何も気にしないで下さい。

注) 気にするとストレスになり、TCHが増える恐れがあります。

⑤最低2週間はしっかり継続して下さい。

それ以後も歯を離す癖ができるまで続けましょう。

口の中や全身状態の変化があれば次回来院時に報告して下さい。