

産休中に垣間見た新たな世界

前回、男の私がとった産休についてその全貌を紹介しました。多くの反響をいただき、またもっと話してというご要望もありました。恐縮ですが、今回は私自身が一皮剥けたと思える出来事について紹介したいと思います。

名もなき家事



私はそれまで、妻に「～してもらえたら助かる」と言われてから家事や育児を手伝っていました。言われるまで気づかなかったのです。

そしていざ産休に入ると、起床した瞬間からアクセル全開です。朝食と弁当、オムツ替え、着替えをなんとかこなし、

▲洗剤の補充をする筆者

ようやく子供を送り出した後はまさに真っ白に燃え尽きた「明日のジョー」状態。

正直、やり慣れた仕事のほうがよほど楽でした。

そんななか洗濯をしようとすると、洗剤が空っぽ。めんどくさいなあと思いながら詰め替え用洗剤に手を伸ばしたとき、私は気付いてしまいました。「名もなき家事」という存在に!!洗剤やシャンプー類の補充や足りなくなった生活用品の買い出し、ポットを洗って新しいお茶をつくる、歯みがき粉の飛んだ鏡を拭く、テレビの埃を払うなど、すべきことは山のようにあったのです。一つ一つは些細なことだけど誰かがやらなければ快適に過ごせない、なんの見返りもなく、人知れず行われる家事。これを妻がずっとやっていたかと思うと、ゴミ捨てをただでアピールしていた過去の自分が恥ずかしくてたまりませんでした。

今なら分かります。ゴミ捨ては捨てて終わりではなく、新しいゴミ袋をセットするところまでがゴミ捨てだったのです。

そこからの私はいろんな「名もなき家事」に取り組みました。今でも私が「名もなき家事」を済ませておくと妻は「わっ、妖精さんが仕事してくれてる!ありがたいね」と感謝の言葉を伝えてくれます。

家事の貯金とは

産休明けも目前に迫った、最後のお弁当づくりのときのことで。朝の段取りもこなせるようになって、2人分のお弁当ながら自信はありました。いつも通りおかずから配置を決めて詰めていきます。普段ならお弁当のわずかな隙間を埋めるのに何度も詰め替えたり苦戦するのですが、その時は神がかっており、すべてのおかずがピッタリとパズルのようにはまっていたのです。

あとはご飯で完了、とほっとしていたのもつかの間、どこを探してもご飯がないのです。レンジでチンのご飯すらもなく。身体中から変な汗がにじみ出てきます。慌てて産院にいる妻に電話してみるも繋がりません。

どうする?どうする!?!落ち着け!!まだ30分はある。いっそおかずだけにするか、それともコンビニでおにぎりを買うか。でもこれが最後のパパ弁当、、、何か、何かないか!?!一心不乱に冷凍庫を探しました。

その時です。視界の端に日曜日の朝に作ったチャーハンの残りが見えたのです。これだ~!!日曜の自分天才!と心で雄叫び上げながら、なんとかお弁当を完成させました。

完全なる油断。食材のストックにまで考えが及んで

いませんでした。

普段、妻が食事とは別に作り置きしている理由がよくわかりました。

余裕のある時に少ししておく「家事の貯金」、これが緊急時に役立つのです。

男性の産休にはいろいろご意見あると思いますが、子どもと一日中一緒に過ごす幸せと大変さ、こなさなければならぬ家事の膨大さが身に沁みた数週間でした。これ以降、家庭はチームであり自分もその一員なんだと強く自覚することができました。

One for All, All for One.

(歯科医師・竹岡高志)



▲最後のパパ弁当

News ウェルネス



No.147
ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊
〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

その原因はTCH!?

慢性的な肩こりや頭痛、アゴの痛みなど長期にわたる症状、その原因は実はTCH (Tooth Contacting Habit : 上下歯列接触癖) かもしれません。

TCHとは簡単にいうと歯をかみしめる癖です。ならそんなに気にする必要はないと思うかもしれませんが、実はいろいろな悪影響があります。

本来、人間がリラックスしている状態では咬む筋肉は緩んでおり、唇を閉じているときは上下の歯が一切接触していないのが正しい状態です。上下の歯が接触するのは食事などで物を咬んだり、飲み込んだりする時、会話している時など瞬間的なもので、その時間は積算しても1日平均17.5分です。



ところが、実際はこれ以外の時にも歯を接触させたままにいる人がいます。特にこの比率が高いと言われているのは顎関節症 (アゴの関節の病気) の患者さんです。しかしながら患者さんにとっては歯が接触しているのはごく普通のこと、癖として認識していない場合が多いのです。

ではどんなときにTCHは起こりやすいのでしょうか?

要因としては、重い物を持つ、緊張やストレス、家事、うつむいて集中している時 (PCやスマホ操作、読書、受験勉強)



など様々です。これが一時的であれば良いのですが、反復や継続されることでTCHが常態化されます。

TCHと顎関節症

2000年に顎関節症のリスク因子を検出するため大規模調査が行われました。531名に対して34項目の調査した結果、片咀嚼 (片方ばかりで咬むこと) が67.8%、不良姿勢が62.7%、多忙な仕事が56.1%、TCHが52.4%に認められました。さらに、4ヶ月以上痛みが続く慢性の顎関節症患者で、TCHを持っている場合は2倍痛みが悪化するという結果でした。

この研究から顎関節症は1つの原因だけでなく、いくつかの要因が積み重なって発症する病気だということが分かりました。

なかでもTCHの保有率は顎関節症患者の8割にのぼります。



ストレス社会による影響か、TCHは顎関節症ではない成人で21%、そして中学生でも17.2%も認められたのです。そのうち顎関節症を持つ生徒では28.9%がTCHを保有していました。

若い世代での増加は学校での人間関係の複雑化によるストレス、スマートフォンなどの使用頻度の増加で歯の接触が増えたことが考えられます。そして徐々に習癖として形成されていくのです。

TCHが引き起こす様々な問題

TCHは顎関節症だけでなく、様々な問題を引き起こします。何度も治療を行っているにも関わらず、歯が痛い、しみる、入れ歯が当たって痛いなど症状が全く改善しないケースがあります。原因となるものが見当たらず、やむなく経過観察とするしかない場合でもTCHの治療を行うと症状が好転することがあります。今ではTCHのコントロールはお口の機能を良好に維持するうえで欠かせないと考えられています。

以下に示すものはTCHが直接的もしくは間接的に引き起こす症状です。いったいどのようにして起こるのでしょうか。

①舌や粘膜の誤咬や口内炎・潰瘍



TCHがあると無意識に舌や粘膜が歯列に押し当てられます。すると舌や頬粘膜（頬っぺたの内側の粘膜）に歯形や傷がつき、そこに細菌が付き感染を起こして口内炎ができます。また入れ歯でもTCHは起こります。入れ歯を何度も調整しているのに痛みがとれず頻りに潰瘍ができるケースがあります。入れ歯を装着している間ずっと歯を接触させているのです。

②知覚過敏

TCHが長期化すると歯が削れていきます。するとエナメル質の下から象牙質という弱い歯質が露出します。そこに刺激（ブラッシング、温度変化、甘味食品など）が加わり電撃のような痛みが誘発されます。一般的に早期にしみ止めなどの薬剤を塗ればすみやかに軽快しますが、TCHが続いているとせっかく塗った薬剤が剥がれてしまい、速にしみる症状を誘発してしまうのです。

③歯周病の急速な悪化

歯周病は慢性疾患です。ところが治療を徹底していても、急速に歯周病が悪化することがあります。もちろん全身的な要因（糖尿病などの免疫力低下）や喫煙などの生活習慣によっても悪化します。しかし、これらの要因で悪くなりかけた歯にTCHが加わることで追い打ちをかけるわけです。そして急速に歯を支える組織が破壊されてしまうのです。

④頻繁な被せの脱離や歯根の破折

被せが何度も外れるケースが稀にありますが、TCHが大いに関係しています。TCHによって持続的な力が

かかると、自身の歯に無数のひびが入ります。それが隙間となり被せ物は外れます。またTCHが長期化すると歯の破折が起こる場合もあります。

⑤首・肩こりや頭痛

事務系勤務者に多く、デスクワーク終了時に首・肩こりや頭痛がひどくなります。仕事がない休日は症状が出にくいという特徴があります。作業中ずっと閉口筋（咬む時に使う筋肉）が収縮し、首や肩の筋肉にまで緊張を引き起こします。

TCHをコントロールする

TCHが厄介なのは、本人にとって歯を接触させている状態が心地良いことです。なので、この癖からなかなか抜け出すことができません。

そこでTCHをゼロにすることは難しくても、歯の接触回数や時間を少なくする方法があります。

①貼り紙をする

いつも目につくところに「歯を離す」「咬まない」などと書いた紙を10枚以上貼ります。貼り紙の枚数が多いほどTCHからの離脱が早いという結果が出ています。



②閉口筋（咬む時に使う筋肉）のマッサージ



筋肉を押さえて痛気持ちいい感じがある方はマッサージをしてください。ホットタオルや湯船につかりながらなど、血行が良い状態でやると効果的です。

③漢方薬

TCHで閉口筋が過緊張になっている場合があります。即効性のある漢方薬で筋肉を弛め、微小循環を改善し症状を和らげます。

今回 TCH についていろいろお話ししてきました。肩こり、頭痛、アゴの痛み、知覚過敏、歯周病の悪化など様々な症状に心あたりのある方は是非ご相談ください。（歯科医師・竹岡高志）

<参考文献>

日本歯科評論2022.2.TCHへの対応を見直そう
TCHのコントロールで治す顎関節症. 医歯薬出版株式会社
ブラキシズム（歯ぎしり・咬みしめは危険）第2版. 医歯薬出版株式会社

指導歯科衛生士資格を取得しました！

2013年に障害者歯科認定歯科衛生士資格を取得後、専門医である当院の岡先生に指導いただき、この度2021年障害者歯科指導歯科衛生士資格を取得することができました。

すべての患者さんに個別の対応が必要なため、私は特別なことをしているという認識はありません。けれども「特別な配慮」には疾病や傷病の特性を知っていることと、対応の引き出しをどれだけ持っているかということが重要だと思っています。日頃の診療において、患者さんから学ぶことも多く、うまくいくこともあれば、後悔することもあります。それ

でも、定期的に通っていただけることに感謝しています。

ウェルネス小畑歯科医院のスタッフは皆、特別な配慮を必要としている患者さんに寄り添う診療を行っていますので、安心してお越しください。

（歯科衛生士・山東理沙）



STAFF column イチゴと謎の植物



私は料理をした後、野菜や果物の種をそのまま裏庭へポイポイとします。すると意外や意外、あちこちで芽が出てくるのです。これは何の芽かな？と思いつつ水をあげていると思いの外育ち、食卓に上ることもあります。

何ヶ月か前、空だと思っていた植木鉢に芽が出ていました。何だろうと思いつつ育てていると苺でした。そう言えば去年、一粒だけ腐ってしまった苺をポ

イっとした記憶が。どこまで育つかと観察していると花が咲き、実ができ、赤く色づき始めました。水と太陽だけで育てたのでさすがに味は期待できないだろうと思っていたのですが、一粒食べてみると甘くて瑞々しく美味しくてビックリしました。残念なのは苺の品種が何だったのか、さっぱり思い出せない事です。



他にも違う植木鉢に謎の植物が育っています。さて、何ができるのか。何かの種をポイとしたのは憶えているのですが、大きな種だったなあと思いつき出せない。

写真を見て、わかる方がいらっしやいましたら是非教えてください。（歯科衛生士・中野智子）



STAFF NEWS 復職します！

昨年夫にこれまたよく似た4人目を出産し、育休中の竹岡です。疾風怒濤の目まぐるしい日々を過ごしていますが、夫の協力もあり（前号3面、今号4面記事参照）、5月連休明けより復職することになりました。

まずは施設往診からになります。もう少し子どもたちが大きくなったら、外来で一般治療や小児矯正もするつもりですので、皆さまよろしくお願いたします。



歯科医師・竹岡 亮子