



# 本康歯科ニュース

「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

ひどい肩こり・偏頭痛・めまい等でお困りではありませんか？

テレビ番組である歯科大学の教授で咬合(かみ合わせ)を専門に研究している先生がこんな事を言っておられました。

『下あごの位置(かみ合わせ)のずれが全身に影響しています。二足歩行の人間は下あごでバランスを知らないうちにとります。あごが前後左右にずれる事で左右や前後の対になる筋肉のバランスにひずみが起こり、筋肉が凝り、その結果血流障害や神経症状、またひどくなると全身の骨格にもずれが生じます。その結果全身に色々と悪影響を起こします。歯がしみる・あごが痛い・歯茎が下がった・詰め物が取れやすい・咬むと痛い等の口腔内の症状に始まり、肩こり・偏頭痛・めまい・肌荒れ・にきび・吹き出物・視力障害・こけたりつまずきやすかったり・鼻炎・だるさや疲れやすい等の倦怠感・鬱・不定愁訴・落ち着きがない・アレルギー・病気になりやすい…と全身に広がります。』と

皆さんも鏡で簡単にあごがずれていないか確認してみてください。上下の前歯の正中があっていますか？普段咬む位置より下あごを内側に引っ込められませんか？この下あごのずれを治すには一番いいのは下あごのずれをなくしてあげる事。たとえば矯正や被せ物により正しい位置にいつも下あごがいて、そこで咬めるようにしてあげること。

そんなに時間もお金にも余裕がないけど何とかしたいと言う方には簡単に家でもできる対処法をお教えします。

まずは自分自身が昼間上下の歯が当たっているという事を自覚してください。自覚していただいたら次に口を閉じたままで上下の歯が当たらないように顎の筋肉の力を抜いてください。後はその状態を続けるだけ。いたってやる事は簡単ですが、続けるのは大変難しいです。テレビや携帯・パソコン、机、玄関、寝室、風呂場、洗面台、台所、廊下、階段、ドア、トイレ、車、職場等最低15ヶ所は目印となるシールや付せんを貼りまくってください。もし付せんならそこに「あごの力を抜く」や「脱力」または「上下の歯を当てない」と書くとより良いでしょう。そして、その目印を見たときに上下の歯が当たっていないか確認し、当たっているようでしたら、上下の歯が当たらないように顎の力を抜いてリラックスしてください。2. 3週間もこれを続けたら身体は楽になった事に気づくでしょう。本来、上下の歯が当たるのは物を食べたり飲んだりする時と、会話中だけが理想とされています。肩こり・偏頭痛・めまい等でお困りの方は一度試してください。分からないようであれば気楽に聞いてください。

あなたも“**歯科通**”になれる…!?

## ??? 歯医者が出題する“**歯とお口**”のクイズ ???

ハンバーグ・ラーメン・カレーライス…、現代人が好むメニューはあまり噛まなくても飲み込めるものが多いですね。現代人が1食で噛む回数はおおよそ“**620回**”なんだそうです。

それに対し、今から約1800年前の邪馬台国で、女王“**卑弥呼**”が主に食べていたメニューは「**蒸したもち米**」「**くるみ**」「**栗**」「**長いも**」でした。さて、ここでこんな問題を出題！



邪馬台国の女王“**卑弥呼**”が食べていた1食のメニューを食べ終わるまでに、“**噛んだ回数**”はいったいどれくらいだったでしょう？ 下の4つの中から選んでみて下さい。

① **620回**

(現代人とほぼ同じ)



③ **2590回**

(およそ4倍)



② **1610回**

(現代人のおよそ2倍)



④ **3990回**

(およそ6倍)

