



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をめざして！

噛み合わせと、「肩こり」「首の痛み」「偏頭痛」の関係性を解明！

日常的に肩こりや首の痛み、偏頭痛などがあり、マッサージや整体院通っても、なかなか治らずに悩んでいる方が多くいます。そして、その傾向は女性に多いのですが、これらの症状が出ている方の中には、生理痛や生理不順を起こしている方も少なくありません。これらの肩こりや首の痛み、偏頭痛、生理痛などは、いったい何が原因しているのでしょうか？多くの人は、肩や首の筋肉が張ってコリが出ているので、その張りをほぐすことで、肩こりや首の痛みを治そうと思い、マッサージをしたり、整体院に通ったりしています。もちろん、それで、筋肉の張りはある程度ほぐれますので、その直後は楽になることは確かです。しかし、もともと筋肉が張ってしまう原因を解決しているわけではありませんので、またしばらくすれば、筋肉が張ってしまい、元に戻ってしまうのです。原因はいろいろあるのですが、その中でも多いのが、噛み合わせのズレが原因になっている場合です。噛み合わせは簡単に言うと、頭蓋骨の一部である上あごと、あごの関節に筋肉でぶら下がっている下あごでできています。そのため、口を開け閉めするとき、私たちは意識することなく、あごの周りの筋肉を伸び縮みさせて、下あごを動かしているのです。また、上下のあごを噛み合わせるときには、関節の周りの筋肉は伸び縮みせずに、リラックスしているのが正常な状態です。ところが、もともとの歯並びや歯科治療の影響など、さまざまな原因で、上下のあごの噛み合わせがズレてしまう場合があります。すると、上下の歯を噛み合わせるときや、食事で口を動かすときに、あごの関節の周りの筋肉は無理な動きを強いられるため、リラックスした状態が保てず、常に緊張状態になってしまいます。そして、あごの周りの筋肉は、肩や首に繋がっていますので、その部分の筋肉の血行が悪くなり、肩こりや首の痛みなどが起こるわけです。また、あごの周りの筋肉は、側頭筋と呼ばれる頭の横に広がっている筋肉とも繋がっています。この側頭筋が緊張状態になると、やはり血行障害が起きて、偏頭痛が起こってしまいます。噛み合わせのズレは、あごの関節周りの肩や首、頭などに影響を与えるのはもちろんですが、実は全身の状態にも影響を及ぼします。つまり、噛み合わせがズレた状態が長く続くと、体の左右のバランスにもズレが出てきてしまいます。すると、頸椎に歪みが出始めるため、自律神経に影響が出て、肩や首のコリや偏頭痛だけにとどまらず、女性では生理痛や生理不順、不妊症など、婦人科系の病気を引き起こしてしまう場合があります。ですので、肩こりや首の痛み、偏頭痛などが、なにをやってもよくなるらない…と思っている方は、一度歯科医院へ行って、噛み合わせの状態を診てもらってはいかがでしょうか？

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

皆さんは普段、お口のケアにはどんな道具を使っていますか？ 欠かせないものといえば「**歯ブラシ**」ですが、ほかに「**歯間ブラシ**」や「**フロス**」などもあります。むし歯や**歯周病**を予防するためには、このような物を併用することも大切です。そこで今回はこんな問題を出題！

歯ブラシだけでみがいた場合、歯の汚れはどれくらい落ちるのでしょうか？

