



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！

頬杖の悪影響”について

■1: 歯並びに悪影響を与えてしまう

「下顎を外側から圧迫してしまう頬杖は、歯並びに悪影響を与えてしまう危険性があります。歯は強い衝撃ではなく、弱くても持続的な力によって動きます。ほんの小さな癖のつもりでも、習慣になってしまえば、歯並びを悪化させる原因になってしまうことは十分に考えられます」

■2: 顔の皺やたるみができやすくなってしまふ

「頬杖をついていると、顔の重心が常にずれてしまい、片側の皮膚ばかりが引っ張られ、皺やたるみの原因となってしまいます。また、表情筋を均等に使わないことも大きな問題のひとつです」

■3: 顔面が歪んでしまふ

「人間の顔は左右対称であればあるほど美しくみえると言われています。頬杖をついていると、顔の片側にばかり力が働いたり、反対に筋肉をほとんど使わなかったりするために、どんどん顔が歪んでいってしまいます。片側でなく、両側で頬杖をついてしまう場合は、左右でなく、上下のバランスが崩れてしまいます。上顎や下顎が出っ張ってしまうことになりかねません」

■4: 顎関節症を誘発してしまふ

「人間の頭は、想像以上に重いもの。頬杖をつくことによって顎に負担がかかり、顎関節や咀嚼(そしゃく)筋に過度な負担をかけてしまいます。それが原因であごの痛みや、口の開閉難に陥ってしまうことも考えられます」

以上、「頬杖の悪影響」4つについてご紹介しましたが、いかがでしたか？

頬杖は、場合によっては見る人に悪い印象を与えてしまうこともあります。ぜひ今回の記事を参考に、頬杖という癖についても一度考えてみてください。

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 

 3時のおやつや食後のデザートなど、毎日のお菓子を楽しみに行っている方も多いのではないのでしょうか？ 食べ過ぎはもちろんよくありませんが、甘いものは“心の栄養”として必要なものでもあります。

でも、食べた後に気になるのが「**むし歯**」ですよ…。

そこで今回はこんな問題を出題！

Q どのタイミングでお菓子を食べると、むし歯になりにくいでしょうか？

1 朝食と昼食の間 

2 寝る前 

3 食後すぐ 

4 時間は関係ない 