

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！！

ティッシュペーパーを噛むだけでひざ痛、ギックリ腰、耳鳴り、四十肩を撃退

かみ合わせの異常が全身に影響を及ぼす

「ひざの痛みが消えて杖なしで歩けるようになった」「四十肩の右腕がその場で上がった」「耳鳴りが消えた」「ギックリ腰の痛みが消えた」まるで病院か整骨院のようですが、これらはすべて、歯科医院の患者さんから寄せられた声です。こうした体の不調や痛みは、実は歯科で治せるものも少なくないのです。

かみ合わせが原因で起こる体の不調を「咬合関連症」といいます。顎関節症、頭痛、めまい、耳鳴り、難聴などのほか、肩こり、腰痛、ひざ痛、手足のしびれ、不眠など、その症状は実に幅広く、全身に及びます。病院で治療を受けてもなかなか治らない、あるいは原因不明の不調には、咬合関連症が隠れている可能性があります。

噛み癖は大きく分けて3タイプ

①「片噛み」タイプ：噛み方が左右どちらかに偏っているタイプ

②「奥歯噛み」タイプ：日本人に特に多いタイプ

③「前歯噛み」タイプ：前歯や犬歯で噛んでいるタイプ

食事による咀嚼は、日々何度も繰り返される行為です。このため、噛み方に偏りがあると、常に噛む側の歯がしだいにすり減ってしまいます。左右・前後で歯の高さに差が生じると、バランスを取るために、その方向に頭全体が傾きます。すると今度は、傾いた頭を支えるために、首や肩の筋肉が常に緊張を強いられることとなります。これががんこな頭痛や肩こりなどの原因です。この状態が続くと、体のゆがみは全身に広がっていきます。首の骨や背骨がねじ曲がり、くずれた上体のバランスを取るために、骨盤の位置もずれてきます。その結果、腰やひざに負担がかかって、痛みを引き起こすわけです。背骨の中を通る神経が圧迫されて、手足のしびれが出る場合もあります。もちろん、咀嚼に使われる顎の関節にも、偏った力が継続して加わるので、顎関節症であごに痛みが出る、口があかなくなるなどの症状が現れます。また、顎関節や咀嚼に関係する筋肉は耳と隣接しています。そのため、噛み癖によるあごの異常な動きが耳に影響を与え、難聴や耳鳴り、めまいなどの不調が起こりやすくなるのです。こうした咬合関連症を防ぎ、改善するためには、噛み癖を治して、前後左右の歯をまんべんなく使う習慣をみにつける必要があります。

来月号では「ティッシュペーパー噛み」で正しいかみ合わせを練習するためのトレーニングについて紹介します。



フライパン
1つで完成！

お手軽 “ワンパン” レシピ

豚こまボール

栄養価（1人分）

●エネルギー / 305kcal ●塩分 / 1.9g ●たんぱく質 / 22.0g

材料（2人分）

豚こま切れ肉…………… 250g
 a { 片栗粉…………… 大さじ2
 塩…………… ひとつまみ
 こしょう…………… 少々
 ごま油…………… 大さじ1/2
 b { しょうゆ…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1/2
 キャベツ…………… 適量
 ミニトマト…………… 適量

作り方

- 1 豚こま切れ肉にaを加えてよく混ぜ、ひと口大になるように丸める。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、1を並べ、焼き色をつけながら転がすように全面を焼く。
- 3 2にbを加え、ふたをして弱火にし、火が通ったらつけ合わせの野菜と一緒に皿に盛る。



ワンポイント

ひき肉で作るミートボールよりも噛み応えがあり、満足感が高い一品に。豚肉には良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンB群も豊富に含まれています。

