

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！！

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 第2弾！
かみ合わせのバランスを矯正

今回ご紹介する「ティッシュペーパー噛み」も、正しいかみ合わせを練習するためのトレーニングです。軽い咬合関連症ならば、このトレーニングだけでも改善するでしょう。やり方はとてもシンプルで、スティック状に丸めたティッシュペーパーを上下の歯の間に挟み、ティッシュを挟む位置を少しずつずらしながら、カチカチと順に噛むだけです。トレーニングを行うのは、朝起床してすぐと、毎食後の1日4回です。やりすぎは、かえって歯に負担をかけるので、注意してください。噛むときの力加減は、指を噛んでも痛くない程度が目安です。力いっぱい噛みしめる必要はありません。また、食事でも前後・左右の歯をまんべんなく使うように意識しましょう。食後にティッシュペーパー噛みを行うのは、食事のときの噛み癖でくずれてしまったかみ合わせのバランスを矯正する、という意味もあります。むし歯や歯周病、歯が抜けたままになっている箇所がある人は、歯科で適切な治療を受けることも大切です。

噛み癖は自覚するのが難しいもの。まずは意識して噛む練習をすることが重要です。ティッシュペーパー噛みで、正しい咀嚼習慣を身につけてください。

【ティッシュペーパー噛みのやり方】

◎ティッシュスティックの作り方 ①ティッシュペーパーを縦に二つ折る。 ②さらにもう1回、縦に二つ折る。
③②をクルクル丸める。ゆるくならないように、なるべくきつく巻く。出来上がり。

◎噛み方 ①右側の前歯から奥歯に向かって、少しずつティッシュスティックを移動させながら、合計で10～20回まんべんなく噛んでいく。 ②同じように、左側の前歯から奥歯に向かって、少しずつティッシュスティックを移動させながら、合計で10～20回まんべんなく噛んでいく。

【注意事項】

- 噛むと痛む歯やむし歯、炎症、欠損、義歯（入れ歯）が合わない場合は、まず歯科で治療し、まんべんなく噛める状態になってから行う。
- 噛む力の加減は、指を噛んでも痛くない程度。
- 本格的なかみ合わせ治療は必ず専門の歯科医を受診する。



フライパン
1つで完成！

お手軽 “ワンパン” レシピ

フライパン焼きビビンバ

栄養価（1人分） ●エネルギー／611kcal
●塩分／2.5g ●たんぱく質／22.6g

材料（2人分）

牛こま切れ肉……………150g
にんじん……………30g
小松菜……………1/4束(50g)
豆もやし……………1/4袋(50g)
ごま油……………大さじ1/2

a { しょうゆ…大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2
おろししょうが 小さじ1/2

b { ごはん…お茶碗2杯分
ごま油……………大さじ1
キムチ(あれば)……………適量
韓国のり(あれば)……………適量
ごま(あれば)……………適量
温泉卵(あれば)……………2個



作り方

- 1 牛こま切れ肉は粗く刻む。にんじんはせん切りにする。小松菜は4～5cmの長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、牛こま切れ肉とにんじんを炒める。ある程度火が通ったら小松菜と豆もやしと**a**を加え、材料すべてに火が通ったらいったん取り出す。
- 3 **2**に**b**を入れて混ぜ、フライ返しで押しつけながら焼き色をつけ、両面焼けたら丼によそって**1**を盛りつける。あればキムチ、韓国のり、ごま、温泉卵などをのせる。