

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！！

頭痛、耳鳴り、首のこりに効いた！耳閉感が消えた！あご筋ほぐし 第一弾！

一部のあごの筋肉がどんどん硬くなる

原因不明の耳鳴り、慢性的な頭痛や肩こり、目の疲れ…そんな症状に悩まされているかたはいませんか？
実はその不調の原因は、咀嚼や発語などでなにげなく使っている、あごを動かす筋肉のこりにあるのかもしれない。あごの筋肉をほぐした結果「何をしてもだめだった頭痛が消えた」「首、肩、背中のこりが楽になった」「耳がふさがったような耳閉感が消えた」など、つらい症状が解消した人が少なくないのです。
とはいえ、あごの筋肉がこっていると言われても「自分は当てはまらない」と思うかたがほとんどでしょう。肩や首と違って、そもそもあごの筋肉のこりは、ほぼ意識すらされていないからです。

しかし、ほとんどの日本人は、あごの筋肉がこっていると考えています。現代の日本の食生活は、硬いものを噛んで食べる機会が減り、軟らかいものが中心となりました。それによって、あごが昔より小さくなり、噛み合わせの悪い人が増えているからです。

噛み合わせが悪いと、咀嚼などのさいに、あごの筋肉の使われ方が偏ります。本来は左右均等に、バランスよく使われるはずだったものが、一部のあごの筋肉だけが酷使され、どんどん硬くなってしまいます。
あごを動かすときに使っている主な筋肉は、側頭部にある側頭筋、奥歯の近くにある咬筋、咬筋のさらに内側に位置する内側翼突筋、外側翼突筋の四つです。口を閉じるときに使うのは、側頭筋、咬筋、内側翼突筋、そして外側翼突筋の上部。反対に、口を開けるときには外側翼突筋の下部だけが使われます。これらのほかに、補助的に使われる筋肉もあります。

これら四つの主要な筋肉は、骨や腱に付着して、体を動かす機能を持つ骨格筋です。それぞれ、眼球の真下の骨につながっていたり、耳の穴の近くに位置していたり、肩や首の筋肉につながっていたりと、複雑に入り組んでいます。また、近くに脳があるため、これらの筋肉のそばを数多くの神経が通っています。だからこそ、これらの筋肉のこりは、頭痛や耳鳴り、肩こりなど、さまざまな不快症状を引き起こすきっかけとなるのです。

来月号では「あご筋ほぐし」のやり方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



ワンポイント

サムゲタン

フライパン参鶏湯

栄養価
(1人分)

- エネルギー / 444kcal
- たんぱく質 / 27.2g
- 塩分 / 1.9g

材料 (2人分)	作り方
鶏もも肉……1枚(300g) 大根……………200g 葉ねぎ……1～2本(40g) 水……………400ml 酒……………100ml a もち米…………大さじ3 おろしにんにく 小さじ2 塩……………小さじ1/2 こしょう…………少々 ごま油…………大さじ1/2	1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。大根は約1cm幅のいちょう切り、葉ねぎは1cm幅の斜め切りにする。 2 フライパンを熱し、鶏もも肉の皮を下にして軽く焦げ目がつくまで焼く。 3 2 に大根とaを加えて中火にして、煮立ったらアクを取り、火を弱めて大根がやわらかくなるまで煮る。 4 大根がやわらかくなったら葉ねぎを加え、火が通ったらごま油を加え、器に盛る。

彩りがよいので**葉ねぎ**を使用しましたが、**長ねぎ**でも作れます。また、**鶏もも肉**の代わりに**手羽先**や**鶏むね肉**を使っても構いません。よりあっさり仕上げたいときは、高たんぱくで低脂質な**ささみ肉**もおすすめです。