

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 第二弾！

あごを動かす筋肉をほぐすために、お勧めしているのが「あご筋ほぐし」です。これは筋肉をほぐすマッサージとストレッチを組み合わせたものです。

●頭痛：命にかかわる症状の場合もあるので、まず病院で検査を受けましょう。それでも原因を特定できない場合は、緊張型頭痛の可能性があります。側頭筋がこると、筋肉内の血流が悪くなり、老廃物がたまって神経を刺激し、頭痛を引き起こします。コリコリする場所や、ズキンと痛むポイントを中心に、優しくもみほぐしましょう。

●耳鳴り：耳の近くには顎関節があるため、かみ合わせが悪く、あごに負担がかかると、耳の内部に影響を及ぼすことがあります。あご筋のストレッチを行うことで、原因不明の耳鳴りの緩和に役立つ場合があります。

●首、肩のこり：首の後ろから背中、肩に広がる僧帽筋の下には、口の開け閉めのさいに補助的に働く筋肉があります。かみ合わせが悪いと、その筋肉に負担がかかって血行不良を招き、首や肩のこりを引き起こします。あご筋のストレッチで正しい口の開け閉めを身につければ、筋肉の負担が軽減し、首や肩のこりが和らぎます。

【やり方】

●あご筋ほぐし：側頭部を手のひら全体で包んで、奥歯をグッと噛みしめる。盛り上がったたり、動いたりする場所を探す。見つけた場所を指で押す。少しずつ指の位置を動かしながら、痛みを感じる場所や、しこりがあれば重点的にもみほぐす。

●咬筋をほぐす：ほおを手のひら全体で包んで、奥歯をグッと噛みしめる。盛り上がったたり、動いたりする場所を探す。見つけた場所を指で押す。痛みを感じる場所やしこりを見つけたら、重点的にもみほぐす。

●あご筋ストレッチ：下あごを前に突き出す。難しい場合は、上下の歯を軽くかみ合わせて、滑らせるように下の歯だけを前に突き出す。そのまま、ゆっくりと口を開く。無理のない程度で開けるだけ開き、外側翼突筋が伸びているのをイメージしたまま、1～2秒キープする。ゆっくりと口を閉じて、あごを戻す。10～20回行う。

【注意事項】

- あご筋ほぐしは一日何回でも行ってもいいが、やりすぎは禁物。
- 側頭筋や咬筋のマッサージで、痛みを感じる場所やしこりが見つからない場合でも、筋肉全体をまんべんなくマッサージする。
- ほぐすときに使う指はどの指でもよい。
- マッサージやストレッチ後、痛みが残ったり、口の開閉時に痛みが走ったりする場合は、あご筋ほぐしを中止する。

フライパン1つで完成！

お手軽

ワンパン
レシピ

トマトクリームパスタ

栄養価
(1人分)

●エネルギー / 664kcal ●塩分 / 3.0g
●食物繊維 / 9.2g

材料 (1人分)

トマト…… 2個(300g)	スパゲッティ…… 100g	牛乳…… 50ml
たまねぎ…… 1/4個	水…… 200ml	パセリ…… 適量
ベーコン(ハーフ)…… 4枚	a おろしにんにく 小さじ1/2	粉チーズ…… 適量
オリーブオイル…大さじ1	コンソメ(顆粒) 小さじ1/2	
	塩…… ひとつまみ	

作り方

- 1 トマトは、ヘタを取り、くし形切りする。たまねぎは薄切りにする。ベーコンは5mm～1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、たまねぎとベーコンを炒め、たまねぎが透き通ってきたら、トマトとaを入れて弱火～中火でパッケージの表示の時間で煮る。
- 3 スパゲッティがやわらかくなったら牛乳を入れ、さらに1分ほど煮て器に盛り、パセリと粉チーズをふる。



ワンポイント

トマトの皮は取り除いてもよいですが、食物繊維の補給にもなるので、そのまま食べるのがおすすめです。