



歯っぴー通信



2021年
9月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

噛み合わせと全身の健康の関係

■ 左右のバランスを崩すと…

噛み合わせが悪いと、食べ物を噛んだり、口を開閉したりする時の左右のバランスが悪くなります。バランスが悪くなることによって、重い頭を支えることが大変になります。それが、肩や腰などに負担がかかる原因になり、肩こりや腰痛などの症状として現れることがあります。

■ 全身の骨格のバランスへの影響

全身の骨格にも乱れが生じ脊椎、股関節にも影響が出てくるため、腰やひざなどの間接の痛み繋がります。

■ 骨格から筋肉に負担がかかる

骨格などのバランスがズレると、そのバランスの崩れをカバーしようと筋肉に負担がかかるようになり、痛みなどが生じることもあります。

つまり…噛み合わせが悪いと脳への血流のバランスが偏る、または頭の重心がズレて脊髄がゆがみ、神経を圧迫し、それが目や鼻、耳などの知覚機能に影響が表れたり、腕や足などの運動機能にも影響が表れるようです。めまいや耳鳴り、鼻づまりなどの症状があれば、噛み合わせが原因かも知れません。



噛み合わせが悪いと引き起こされる症状

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> 気鬱 |
| <input type="checkbox"/> 腰痛 | <input type="checkbox"/> 歯の摩耗・破折 |
| <input type="checkbox"/> 歯ぎしり・食いしばり | <input type="checkbox"/> 不安・イライラ |
| <input type="checkbox"/> 歯周病 | <input type="checkbox"/> めまい |
| <input type="checkbox"/> 顎関節症 | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| | <input type="checkbox"/> 歯頸部(歯の根元)の欠損 |

噛み合わせを悪化させない予防法

- 姿勢に気をつけましょう**
姿勢と噛み合わせは、それぞれが影響を受け合います。
- 悪癖を正して**
舌の位置が悪い、爪を噛む、頬づえをつくなどの悪い癖があれば、それが歯並びを悪化させる原因になります。
- 左右のバランスを意識**
咀嚼するとき、何か荷物を持つときなど、左右のバランスを気にするようにしてみましょう。身体のバランスはとても大事です。
- ストレッチやマッサージを受ける**
筋肉が緊張しがちな部位は、ストレッチやマッサージでほぐしてみましょう。筋肉のバランスが崩れないように気をつけながら、耳、顎の周り、肩や上背をもみほぐします。
- 矯正、被せ物などで噛み合わせを治す**
噛み合わせの悪影響を全身に広めないためには、噛み合わせ自体を整えることが大切です。歯並び、噛み合わせは当院で治療できます。

『ガムトレーニングでしっかり噛む習慣を!』

ガムを噛むことによって唾液の分泌を促進して虫歯や歯周病の予防、脳の発達、認知予防にもつながります。また口腔内の乾燥が気になる方にもおすすめです。

【ガムトレーニングのやり方】

① ガムを左右均等にしっかり噛みます。

② 舌の上でボール状に丸めます。



③ ガムを上あごの中央に舌で「ぎゅーっ」と押しつけて薄く広げます。



④ ガムを上あごにつけたまま「ごっくん」と唾を飲み込みます。この時、正しく飲み込めればガムはのどに向かって三角形になります。



②～④を1日3分以上繰り返し舌も、しっかりと鍛えましょう。

ガムトレーニングで砂糖入りのガムを選ぶと虫歯の原因になってしまうため、キシリトール配合のガムが歯科医院専売のキシリトール100%のガムでトレーニングしましょう!

来月は『フッ素について』です。お楽しみ!



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください