



歯のはなし

“顎のズレ”が体の不調の原因になることもあります

近年、“顎のズレ”が医療の現場でも注目され始めています。誰でも生まれた時から日常的に使っている顎ですから、今の状態が自然で正常と思っているはずです。しかし、自分でも気がつかないうちに、顎は歪んだりズレたりしてしまうことがあります。そして、その歪みやズレが様々な不調を引き起こす原因となったり、さらには、内臓にまで悪影響を及ぼす可能性も指摘されています。

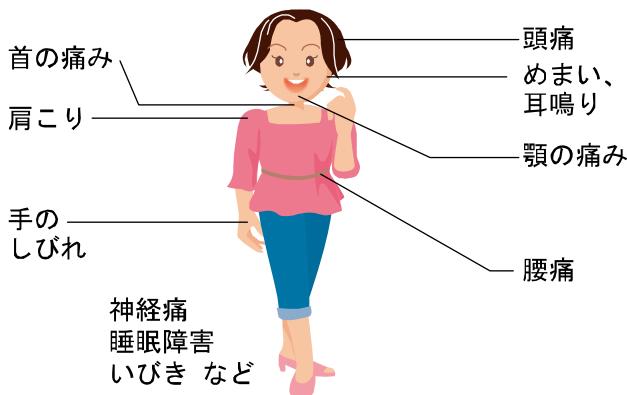
以下の“チェック表”で顎が歪んでいないかをチェックしてみましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 奥歯を噛み合せた時、下の前歯の5分の1以上が上の前歯にかくれる。 | <input type="checkbox"/> かけているメガネを開いてテーブルの上に置いた時、メガネがガタガタ揺れる。 |
| <input type="checkbox"/> 上下の前歯の真ん中（正中）がそろっていない。 | <input type="checkbox"/> 目・耳・肩の高さが左右で違う。 |
| <input type="checkbox"/> 顔を限界まで横に向かう時、右と左で向きやすさが違う。 | <input type="checkbox"/> 顎を大きく動かすと、顎の骨がガクガク鳴る。 |



※1つでもチェックがついた人は、顎が歪んでいる可能性もあります。

顎のズレが原因となりうる症状は？



頭痛	頸関節症	糖尿病
めまい、耳鳴り	片頭痛、緊張性頭痛	冷え性、のぼせ
肩こり	三叉神経痛	不整脈
手のしびれ	自律神経失調症	アレルギー性鼻炎
神経痛	過敏性腸症候群	蓄膿症
睡眠障害	更年期障害	睡眠時無呼吸症候群
いびきなど	頸腕症候群	アトピー性皮膚炎
	ヘルニア	膝の異常
	生理不順、月経前困難症	外反母趾
	低血圧	うつ病
	甲状腺機能低下と亢進	高血圧

習慣や癖を見直して、顎のズレを改善する方法

嗜み方や歯を食いしばる癖などが、顎の歪み・ズレを招いてしまいますが、逆に考えると習慣や癖が原因なら、それらを改めることで改善ができるということです。

もちろん、習慣や癖を直したからといってすぐに効果が得られるわけではありませんが、以下のことを意識して続けるうちに少しずつ顎への負担が軽くなって、原因不明のイライラ・疲労感・不眠などの症状がなくなるかもしれません。焦らず毎日行ってみて下さい。



食べ方の改善

- 片側だけで噛むのをやめる。
- 無理して硬い物を食べない。

癖の改善

- 歯を食いしばる行為をやめる。
- 頬杖をつかない。
- 受話器を頬の間に挟んで電話を使わない。
- 下顎を突き出すような姿勢をしない。
- 寝る時、手枕や腕枕をしない。
- 筆記用具や爪を噛まない。

その他の生活上の注意

- ストレスをためない。
- 仕事は休憩をはさみながら、休憩時にはストレッチなどで筋肉をほぐす。
- 睡眠を十分とる。
- 足を組んでしまう癖を直す。
- 寒い時期の外出は顎を冷やさないようにする。
- うつぶせに寝る癖がある人は、うつぶせにならないように意識して眠りにつく。