

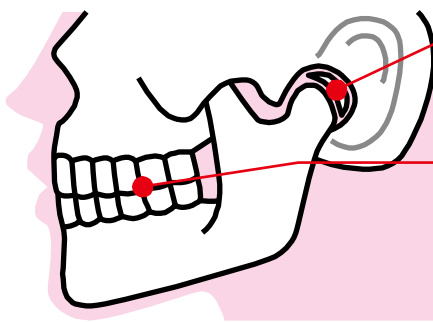
食事の際、自分がどの部分で噛んでいるのか意識したことはありますか？ 食事でも何を食べるかについて考える人は多いですが、どこで噛んでいるかを意識している人は、あまり多くはいらっしゃらないでしょう。

そこで今回は「噛み合わせと体との関係」についてお話させていただきます。

“噛む”という行為は日常欠かせないものです。しかし、むし歯で歯が痛んだり、歯が欠けてしまったりで偏った噛み癖が生じてしまうと、歯の磨り減り具合も偏ってきます。その結果、頭が傾いてきたり、傾いた頭の反対の筋肉が緊張してしまったりして、頭痛や肩こりの原因になってしまいます。

また、頭の位置が正常に保たれていないと、首が回らない・腕が上がらないなどの症状も出てきたりします。また、背骨の歪みの影響で、腰やひざに痛みが起こることもあるのです。

噛み合わせに歪みがあると、体にこのような悪影響が出ることもあります



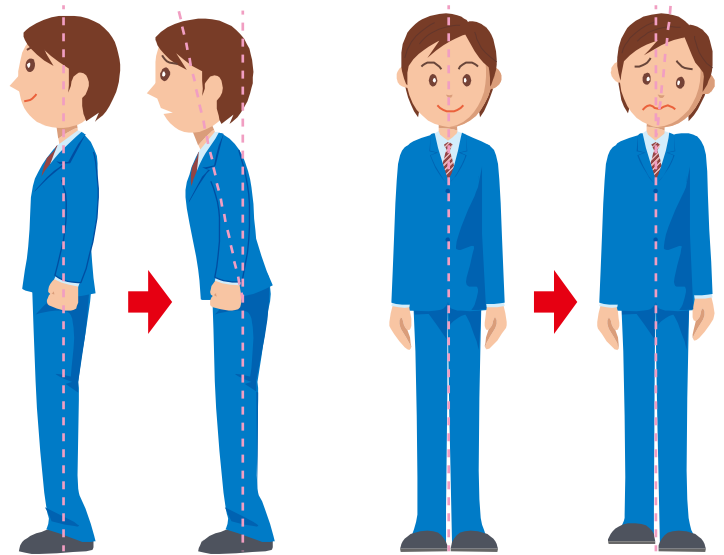
● 噛み合わせが悪いと、上顎と下顎の間のクッションである「関節円板」が圧迫されて損傷することがあります。

● 片側ばかりで噛んでいると、噛んでいる側の歯が磨り減って歯の高さが低くなり、全体の噛み合わせのバランスに歪みが出たりしてしまいます。このような噛み合わせの異常が続いていると、頭の位置が傾いてくることもあります。

噛み合わせに不具合が出てくる人は…？

- 右もしくは左側のどちらか一方で噛む癖がある人
- 歯ならびが悪い人
- むし歯が痛んで左右均等に噛めない人
- 壊れた入れ歯を使っている人
- 抜けている歯があってもそのまま放置している人
- 歯周病で歯がグラグラしている人
- いつも柔らかい物を好んで食べている人

上の項目に当てはまっている人は、おそらく噛み合わせがうまくいっていないはずです。



噛み合わせの異常が続くと頭の位置が傾いてくる。

頭の位置が傾いていると全身が歪んでいきます。

同じところだけで噛まず、左右・前後を意識しながらバランス良く噛むよう心がけましょう。お口全体でバランス良く噛んで、肩こり・頭痛知らずの体になりましょう！

クイズのこたえ

2 1.5ℓ(ペットボトル3本分) 一日に分泌される唾液の量は、子どもで約500ml、大人では1000~1500mlといわれています。唾液にはカルシウムが含まれているので、たくさん出た方が歯には良いのです。