



歯のはなし

応急処置に役立つ!

歯の痛みに効く4つのツボ

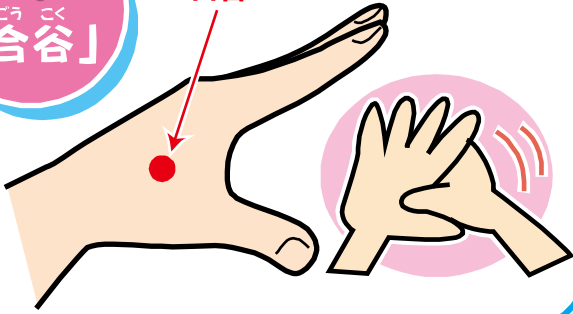
今回は「**歯の痛みに効くツボ**」をご紹介します。ツボは正確な位置がわかりにくかったりしますが、**その近くをさするだけでも効果はあります**。ただし、ツボによる痛み止めはあくまでも**応急処置**なので、重症化させないためにも早めに歯科医院を受診するようにしましょう。



1

こうこく
「合谷」

合谷



合谷は、手の甲の**人差し指と親指の付け根の間**にあります。このツボはどんな痛みにも効く**万能のツボ**と言われ、歯のズキズキを和らげる効果があります。ツボを刺激する時は、反対の手の親指と人差し指で挟むようにしてツボに親指を当て、少し強めに揉みほぐしましょう。

2

しつうてん
「歯痛点」

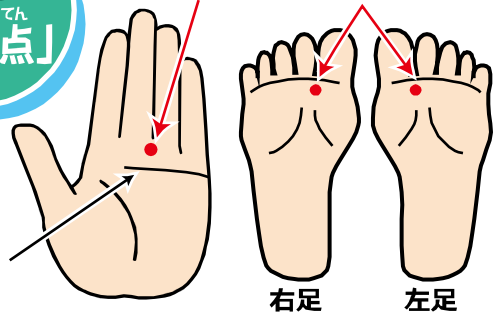
歯痛点

歯痛点

感情線

右足

左足

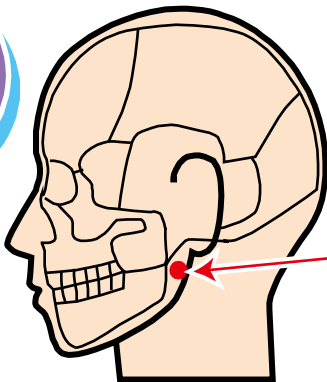


歯の痛みに効くと言われる**歯痛点**は、手のひらと足の裏にあります。手のひらの歯痛点は**中指と薬指の付け根**にあり、感情線のやや上あたりです。また、足の裏の歯痛点は**親指と人差し指の股から約1.5センチ下**にあります。どちらもやや強めに押し试试吧。

3

きょうしゃ
「頬車」

頬車



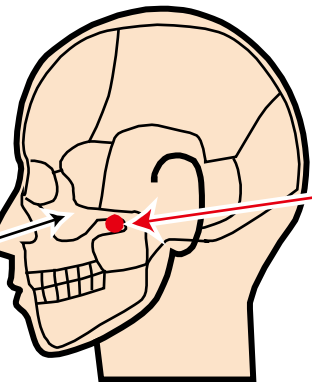
頬車は、下あごの関節の不調に有効なツボです。歯が浮くような感じの時に押し试试吧。このツボは**目たぶの下から下あごの角までのほぼ真ん中**にあり、口を開けた時にくぼむ所です。人差し指をツボに当て、気持ちいい程度の力加減で左右同時に押し试试吧。

4

げかん
「下関」

下関

頬骨



下関は、腫れを伴った歯の痛みを和らげるツボです。**目から鼻の方にむかって指幅3本分の位置で、頬骨のすぐ下**にあります。口を開けたときにくぼみができるところで、押した時に歯にジーンと響くような感覚があります。人差し指を当てて少し強めに押し试试吧。

「すぐに歯医者に行けない…」こういった時のツボを覚えておくと役立つかもしれませんね。

クイズの
こたえ

2

美容目的以外であれば対象になる

医療費控除とは、1年間に10万円以上の医療費を支払った場合、確定申告によって所得税が軽減される制度です。子供でも大人でも、かみ合わせに問題がある美容目的以外の歯列矯正であれば対象となる場合があります。詳しくはお近くの税務署へご相談ください。