

早いもので今年も半分以上が過ぎてしまいました。

熱さに体力を奪われていています。まだまだ夏が続きますが、しっかり食べてバテずに夏を乗り切りましょう。

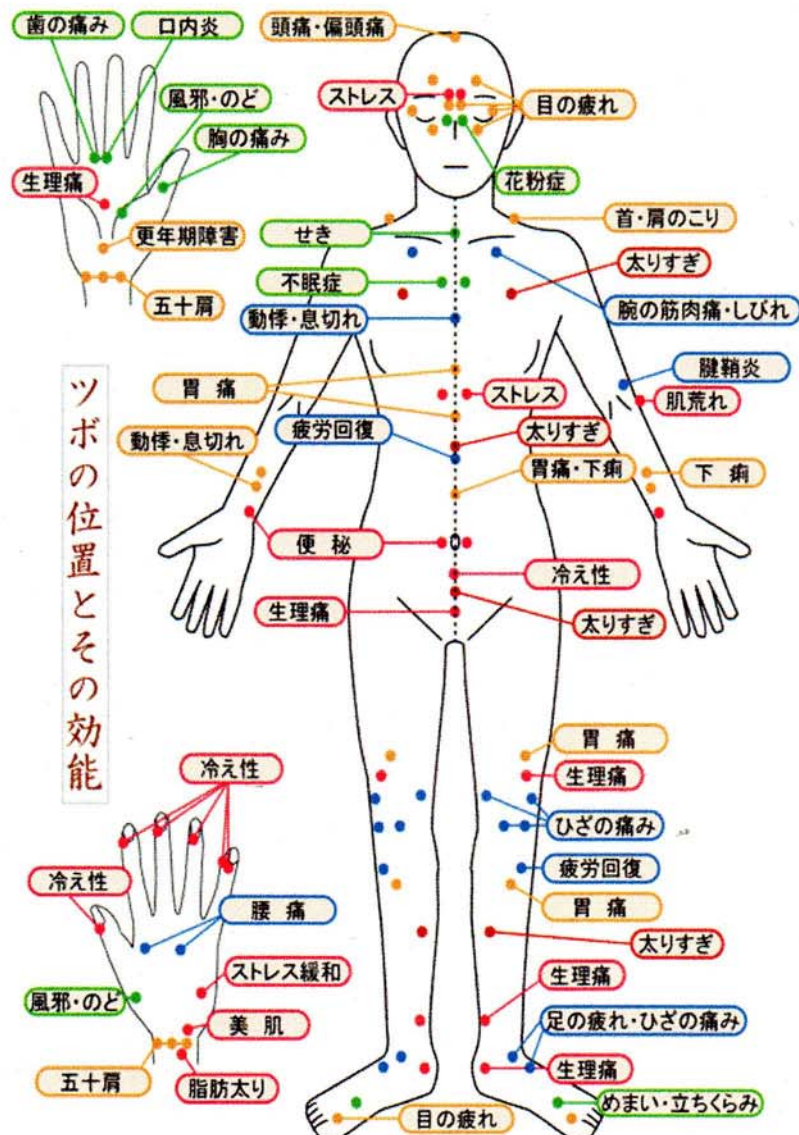
さて、皆さんは“ツボ”というのを思い浮かべますか？ “壺？” “耳ツボ？” “足ツボ？”

“ダイエットのツボ？” “笑いのツボ？” 思い浮かべることはそれぞれだと思いますが・・・

★ ツボ=経穴 (けいけつ) 専門用語→体表の特定の部位に指圧、鍼、灸で刺激を与えることで体調の調整、諸症状の緩和をはかるもの。

★ 笑いのツボ？ 笑いは人間に与えられた人間であるが故の高度な機能だと言われています。笑いは人を困らせることはありません。むしろ緊張した場面ではその場を和ませてくれる、緩和？してくれるものではありませんか？ 多いに笑ってくらするといいですね。

参考までに



疲れた時は“ツボ”を押してもらおうと気持ちがいいものですよね。

あくまでもマッサージですから素人は優しく押してあげたり、してもらったりしたほうがよさそうです。

間違った方法だと悪化してしまうこともあるようですから、やはり専門家へ相談してやっていただいたほうがよさそうです。

“笑いのツボ”なら自己流でもいいとおもいますが……。



はま歯科医院
 ☎ 500-6224 岐阜県羽島市正木町79-2
 ☎ FAX 058-394-4662
 E-mail info@ham-dent.com
 ホームページ http://www.ham-dennto.com
 診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
 土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

噛みしめ 食いしばり はありますか？

一日に上下の歯が接触している時間は、17.5分とされています。

(食事や会話を合わせて、その他もろもろを加算しても……)

それ以外の時間にも上下の歯を接触させていると、お口の筋肉の疲労や顎関節の圧迫を引き起こします。何気なく過ごしている時には、上下の歯は接触していません。上下の歯列には隙間があります。

たとえ微小な噛む力であっても、持続的に行なわれると想定外の破壊力へと繋がってしまいます。噛む力は私たちが生きるための基本ですが、よく噛めるという快適さは、噛み過ぎることによって起こる、顎、口、歯の障害と裏腹の関係にあるのです。

『こころあたりはありますか？』

- ① 日中無意識に奥歯が接触していませんか？
- ② 唇を合わせた状態で上下の歯が接触していませんか？
- ③ 起床時に顎が疲れたような感覚がありませんか？首筋や肩等が凝っていませんか？
- ④ 片頭痛がよく起こりませんか？
- ⑤ お豆腐などの軟らかい食べ物でも強く噛んでいませんか？
- ⑥ 硬い食べ物をよく食べませんか？
- ⑦ 硬い食べ物が歯に良いと思い込んでいませんか？
- ⑧ ガムやスルメ、昆布などをいつも噛んでいませんか？
- ⑨ 早食いではないですか？ほおばって食べるくせはありませんか？

『それではどうすればいいのでしょうか？』

このような癖が思いあたるようでしたら、ただちにやめて下さい。

唇を閉じて歯を離す感覚を覚えることです。

「唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く」ことを

意識して下さい。このことを一日に何回も練習して下さい。

担当 くわばら

