

# わは歯ニュース 号

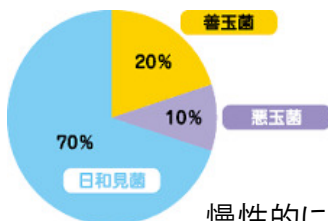
早いもので、今年もあと1ヶ月を残すだけとなりました。

クリスマス、年賀状の準備、大掃除など・・・ どのご家庭でも一年で一番慌ただしく時間が過ぎ去っていく月ではないでしょうか？ 計画通りに事を済ませるためには、健康第一！！体調万全で気持ち良く新年を迎えたいものですね。

空気が乾燥しているこの時期、手洗い＆うがいで細菌やウイルスをブロックするのはもちろんですが、腸内環境を整えておくことも大切です。

## 腸内細菌の種類

100種類以上もあると言われていますが、大きく分けると、善玉菌、悪玉菌、日和見菌(良くも悪くもない菌で腸内で優勢の方の味方につく)の3種類です。



← 左図の割合が理想的な腸内環境ですが、善玉菌と悪玉菌の割合が逆転すると腸内環境が悪くなります。

慢性的に便秘や下痢をしている人や、お通じが良くても便が臭かったり状態が良くない人は 悪玉菌の数が多くなっていると考えられます。



腸内で毒素や有害物質がつくられ、身体の老化促進・病気の原因に!!

しかし、善玉菌がUPすると・・・



- ・免疫力が上がり健康になる (免疫細胞の約7割は腸に集中しているため)
  - ・大腸ガンが予防できる
  - ・体力がつく
  - ・太りにくく、痩せやすくなる
  - ・体臭、口臭が減る!!
- さらには・・・
- 肌がきれいになり(アンチエイジング)
  - 若々しくなります!!

腸は体の中で一番のデトックス器官  
有害物質や老廃物の約75%が  
便から排出されます



善玉菌を増やすためには・・・

- ・発酵食品を積極的に食べる(ヨーグルト、納豆、漬物、キムチ、味噌など)  
(注)バランスが大切なので、一つのもの食べ過ぎない
- ・食物繊維をたくさん摂る
- ・腸の血流を良くするために適度に運動する  
(腸を覆っている腹筋を鍛えるのが効果的! 時間のない人は腹式呼吸!!)



腸は「肌を映し出す鏡」「第二の脳」ともよばれています。

腸内環境を整えることは、もしかしたら人生を一変させると言っても過言ではないかもしれませんね。

普段口を閉じている時、

上下の歯は触れ合っていますか？ それとも離れていますか？



本来、私たちの歯は何もしていない時は上下触れ合っていません。唇を閉じていても、上下の歯は1mm程度離れているものです。歯が接触している時間をトータルすると食事、会話を含めて平均17.5分といわれているぐらい短いのです。

口を閉じている時に上下の歯をかみ合わせた方が気分の落ち着く人は、無意識のうちに上下の歯を触れ合わせて、食いしばっているかもしれません。

専門用語で、TCH(Tooth Contacting Habit = 上下歯列接触癖)と呼ばれています。

### TCHが身体に及ぼす悪影響

- 歯がすり減る、欠ける
  - かみ合わせが悪くなる
  - 虫歯じゃないのに歯が痛い、しみる
  - 治療した部分が壊れる
  - 歯周病の治療効果が上がらない
- (歯周病菌を取り除いても、骨に余計な力がかかる事で骨が減ってゆき、歯がグラグラ揺れてくる)
- 肩こり、頭痛の原因となる
  - 顎関節症になりやすい



全て、歯や顎に過度の圧力がかった結果です

### TCHの原因

- ① 物理的要因  
かみ合わせの悪さ  
(しっかり噛むことができないので、脳が噛む力を強くしようと働く)
- ② ストレスや精神的緊張から  
無意識に食いしばる



食いしばった時、奥歯では自分自身の体重に匹敵するくらい大きな力がかかっている事をご存知ですか？  
ストレスで歯を食いしばる→かみ合わせが悪くなる→さらに食いしばる・・・  
この悪循環は自身の健康崩壊につながるなので、どこかで歯止めをかける必要があります。

どうしたらいいの？



マウスピースの活用やストレス発散などありますが、癖なので、常に食いしばらないよう自分自身に言い聞かせる努力も必要です。ですが、無理に意識をしすぎると、かえって力が入りすぎて疲れてしまいます。「歯を離す」「脱力する」「口を開ける」などと書いたメモを目につく所に貼ってみてはいかがでしょうか。



TCHから解放され、さまざまなお口の悩みや慢性的な頭痛や肩こりが少しずつ解消されるかもしれませんね。

担当 : こんどう

はま歯科医院  
〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2  
tel&fax 058-394-4662  
E-mail info@ham-dent.com  
ホームページ http://www.ham-dent.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  
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日