

教えて! さめじま先生

骨の健康について大切なことを
さめじま先生が図解分かりやすく解説。
一生つき合っていく「骨」のことをしっかりと覚えてみよう
オプロカード講習用資料

教えて!先生

歯科さめじま
鈴島佳子 院長

東戸塚出身。口のトラブルから歯科医院にいたるまでの歯の歴史を提供。地元に貢献した歯科だからこそ、多くの人に喜んでされている。



頭は首から下がっている状態

よりストレスない精神的な負担が原因の就寝中の歯ぎしりは、頸関節に負担をかけるため、頸の筋肉に痛みを感じる「頸関節症」に繋がります。手芸やパソコン作業などを集中して何かを行った時、單方向を強く噛みしめてしまうことも前述した歯痛の原因ですが、こういったものも頸関節症の原因となります。

下顎は骨盤と同じで左右に大きく動かすが子供の骨格のため、どちらかに偏ったときにその骨を支えている関節に大きな負担をかけやすい骨もあります。頸関節症になると痛みを感じている部分をかばおうとして、その歪みが身体全体にも影響してきます。そのため、頸関節にならないうちにはストレイン（筋肉の緊張）が頭痛や腰痛などの原因になります。

「健康老人」になろう

何かを行った時、單方向を強く噛みしめてしまうことも前述した歯痛の原因となります。

噛み合わせは、食事の際の咀嚼だけに影響する必要はないのです。実は、1本の歯の当たり方次第で、身体全体に負担を感じたり、痛みが変化してしまうことがあります。噛み合わせが自分で合っていないと、様々な障害が身体に生じます。頭痛肩こり、頭が痛い、腰がおかしい、首が痛い、などといった症状も噛み合わせが原因である可能性があります。さらに、噛み合わせの異常を放っておいたまま年を重ねると、頭痛肩こり、頭が痛い、腰がおかしい、首が痛い、などとい

うの負担を極力減らし噛み合わせや寝癖を意識したり、上下の歯と歯が合わないないようにすることで、また、小さいお子さんからお年寄りまで、頭の筋肉を鍛えておくことも重要です。

上の負担を極力減らし噛み合わせや寝癖を意識したり、上下の歯と歯が合わないないようにすることで、また、小さな子供も大人も身体の歪みを生じやすく、また誰もが気付かずに行なっているため、ご自身の気付きが必要です。お子さんの場合、保護者が注意深くチェックして下さい。

身体の歪みと「頸関節症」

身体の歪みとなる噛み合わせの悪さは、頭の使い方に影響してい

ます。通常、1日の間に上下の歯が合わさり、噛んだ状態にあるのは、ご自身の気付きが必要です。お子さんの場合、保護者が注意深くチェックして下さい。

今月のテーマ

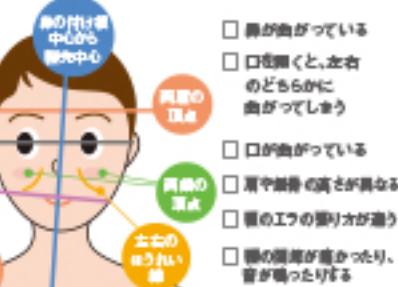
「歯癖」が起こす頸関節症と
健康への影響

あなたは健康老人に
なれますか？

年を重ねると、身体全体のバランスが悪くなり、軽くケガに悩むことがあります。噛み合わせに間違った生じる原因は、咀嚼をする度、左右どちらか片方の側だけ多く使ってしまうと、口腔内の異常に陥れ、「歯癖」なるあります。

顔面ゆがみチェック

- 頭の左右が非対称
- 目の位置が左右で違う
- 目の大きさや出方が異なる
- 頭の左右が違う
- 耳の高さが左右で違う
- 耳の大きさや出方が異なる



① 1つでも該当する□があれば、噛み合わせが悪い可能性があります。

歯科さめじま

☎ 045-823-4181

住所: 戸塚区品濃町 583 キオボリスクV2F

東戸塚駅徒歩 8 分 駐車場あり

診療時間: 09:30 ~ 18:30 (要休憩なし)

土曜は 17:00 まで

休診日: 日曜、祝日

おホームページも是非ご覧下さい。

HP: <http://semejimadhc.jp>



【図1】

日常生活での歯癖

- ・歯咬: えぐりを作るような歯・噛みしめ
- ・舌癖: ショルダー癖・テレビ癖
- ・うつ伏せ寝: 脊内起坐・足を組むなど



ます。通常、1日の間に上下の歯が合わさり、噛んだ状態にあるのは、ご自身の気付かずに行なっているため、ある頸関節に、たどら下がってい

ます。しかし、それが「食いしばり」を緊張させ、頸関節に負担をかけ

てしまします。例えば、肉体労働

での歯の食いしばりや、人間関係に