

■ 食いしばりに気をつけて！

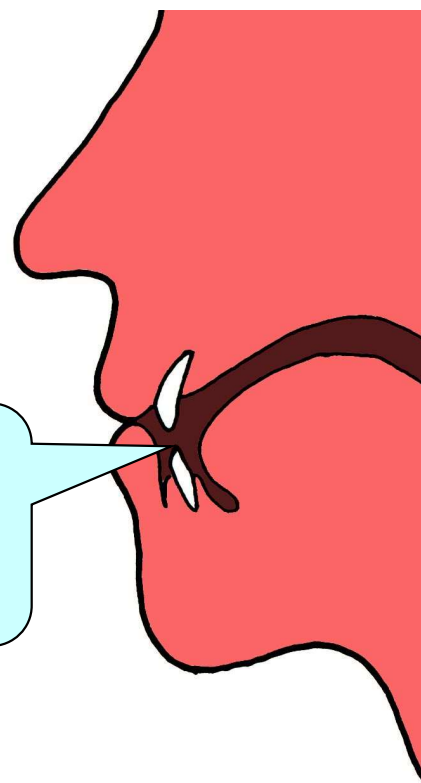
ティースアパート法

「唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く」

顎関節症の治療法の一つです。



上下の歯が1～2mm
離れているように！
唇は軽く閉じたままで。



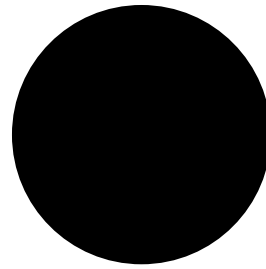
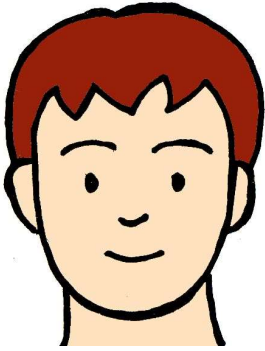
上下の歯は、食べる時と飲み込む時だけ接触するのが通常ですので、時間にして1日に約17分30秒です。それ以上では歯・歯ぐき・顎関節などに悪い影響が出ることがあります。

1日の咀嚼中の接触時間は約540秒、夜間睡眠中を含めて咀嚼以外は510秒で、両者を合計すると1日平均約17分30秒(1,050秒)である。石岡 靖. 食文化と歯. 口腔保健協会. 1998. より引用。

上下の歯を当たらないようにするのがマウスピースによる治療です。マウスピースを外している時には、マウスピースが入っているイメージで、上下の歯が当たらないように意識してください。

現代人は、1日中うつむいて何かをしていることが多い生活を送っています。1時間に1回、ふっと肩の力を抜いて、真上を見上げてください。こうすることで、ずれていた頸椎が元に戻るといわれています。

■姿勢に気をつけて



頭の重さ(約 5 k g) = ボーリングのボール

頭の重さは約 5 k g もあります。デスクワークなどで前かがみの姿勢を長時間続けたり、姿勢が悪かったりすると、肩や首の筋肉に強い緊張をもたらし、肩こりや頭痛を起すことがあります。

時々全身を鏡に写してみても、頭や肩が傾いていないか、猫背などの悪い姿勢になっていないかをチェックしましょう。



●同じ姿勢を続けない
時々休息をとって
ストレッチをする

●姿勢に注意する
1) 顎をつき出さない
2) 猫背にならない
3) 腰の後方に丸めた
タオルをあてがう



●顎を安静にする

唇を閉じて上下の歯を離し、
顔の筋肉の力を抜く

●ステッカーを使う

●食事に気をつける

●口を大きく開けない・固いものを噛まない・長く噛まない

- 1) 食べものは一口で食べられる大きさに切って、口を大きく開けることを避けてください
- 2) パンの皮の固いところや生野菜、肉など固い物、長く噛まなければならない食べものは避けてください
- 3) チューインガムを噛んではいけません