



# 歯っぴー通信



2021年  
9月

IIJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

## 噛み合わせと全身の健康の関係

### ■ 左右のバランスを崩すと…

噛み合わせが悪いと、食べ物を噛んだり、口を開閉したりする時の左右のバランスが悪くなります。バランスが悪くなることによって、重い頭を支えることが大変になります。それが、肩や腰などに負担がかかる原因になり、肩こりや腰痛などの症状として現れることがあります。

### ■ 全身の骨格のバランスへの影響

全身の骨格にも乱れが生じ脊椎、股関節にも影響が出てくるため、腰やひざなどの間接の痛み繋がります。

### ■ 骨格から筋肉に負担がかかる

骨格などのバランスがズレると、そのバランスの崩れをカバーしようと筋肉に負担がかかるようになり、痛みなどが生じることもあります。

つまり…噛み合わせが悪いと脳への血流のバランスが偏る、または頭の重心がズレて脊髄がゆがみ、神経を圧迫し、それが目や鼻、耳などの知覚機能に影響が表れたり、腕や足などの運動機能にも影響が表れるようです。めまいや耳鳴り、鼻づまりなどの症状があれば、噛み合わせが原因かも知れません。



### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

#### 梨の白和え 調理時間 15分

【材料(4人前)】【分量】

梨……………1/2個  
きくらげ……………1枚  
レンコン……………100g  
ニンジン……………30g  
白ごま……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2  
米味噌……………20g  
木綿豆腐……………1/3丁



- (1) 豆腐は茹でて、布巾に包んで軽く重しをする。白ごまは香ばしく煎る。
- (2) 人参は千切りに、レンコンは薄切りにして各々さつと茹でる。
- (3) きくらげは水に戻して、千切りにする。
- (4) 梨は薄いイチヨウ切りにする。
- (5) すり鉢にゴマをすり、砂糖、味噌を加えて混ぜ、さらに豆腐を加えて混ぜる。
- (6) 材料の水分を切って食べる直前に5の和え衣で和える。

### 噛み合わせが悪いと引き起こされる症状

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肩こり        | <input type="checkbox"/> 気鬱           |
| <input type="checkbox"/> 腰痛         | <input type="checkbox"/> 歯の摩耗・破折      |
| <input type="checkbox"/> 歯ぎしり・食いしばり | <input type="checkbox"/> 不安・イライラ      |
| <input type="checkbox"/> 歯周病        | <input type="checkbox"/> めまい          |
| <input type="checkbox"/> 顎関節症       | <input type="checkbox"/> 頭痛           |
|                                     | <input type="checkbox"/> 歯頸部(歯の根元)の欠損 |

### 噛み合わせを悪化させない予防法

- ① 姿勢に気をつけましょう  
姿勢と噛み合わせは、それぞれが影響を受け合います。
- ② 悪癖を正して  
舌の位置が悪い、爪を噛む、頬づえをつくなどの悪い癖があれば、それが歯並びを悪化させる原因になります。
- ③ 左右のバランスを意識  
咀嚼するとき、何か荷物を持つときなど、左右のバランスを気にするようにしてみましょう。身体のバランスはとても大事です。
- ④ ストレッチやマッサージを受ける  
筋肉が緊張しがちな部位は、ストレッチやマッサージでほぐしてみましょう。筋肉のバランスが崩れないように気をつけながら、耳、顎の周り、肩や上背をもみほぐします。
- ⑤ 矯正、被せ物などで噛み合わせを治す  
噛み合わせの悪影響を全身に広めないためには、噛み合わせ自体を整えることが大切です。歯並び、噛み合わせは当院で治療できます。



院長の挨拶コーナー

「お月見」

九月とはいえ残暑厳しく、涼風の待たれるこの頃です。9月と言えばお月見。忙しい日々の中で、たまにはゆっくり月を眺めたいものですね。日ましに肌寒さも加わって参ります。何卒お身体には十分ご自愛ください。



院長 飯島 浩  
日本歯科大学新潟歯学部卒業



最新の治療を真心を込めて提供する  
いいじま歯科クリニック

0254-23-0648

新発田市  
新栄町  
1丁目6-13



QRコードからHPをご覧ください