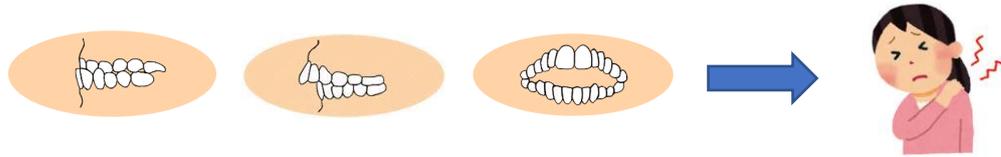


噛み合わせと肩こり

下顎前突群（受け口）、上顎前突群（出っ歯）ともに正常の噛み合わせよりも肩こりの症状出現率が高かった。（※）

また、開咬といって、奥歯が噛んでいるのに、前歯が全然あたっていない状態で一番、肩こりが多いという報告がありました。

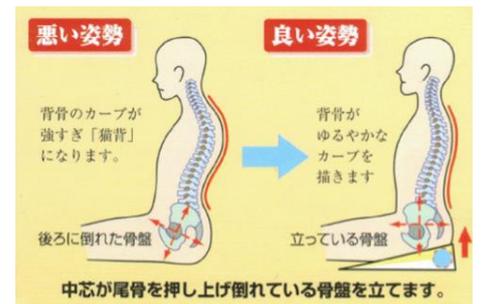


では、なぜ噛み合わせが悪いと、肩こりが生じるのでしょうか？

身体は筋膜といわれる帯で包み込まれているのをご存知ですか。顎の筋肉周辺から螺旋状に上から下にぐるぐると身体を覆っています。その始まりが顎の筋肉（咬筋）周辺にある筋膜です。それから、グルグルと下に降りて、肩まわりをまいて降りていき最後は足のかかとや甲を取り巻きます。

顎の筋膜は肩の筋膜と近いので、噛み合わせの異常が顎の位置異常（前後や側方の異常）につながり、肩の筋膜のたるみや張りにつながると考えられます。噛み合わせも肩こりと大いに関係があります。

また、悪い姿勢を続けると肩周囲で筋膜にしわができたたり固まったりし、肩こりの症状を引き起こします。したがって、繰り返しになりますが、筋膜にも無理のかからない姿勢が大事です。骨盤を立てます。



顎と肩をつなぐ筋肉

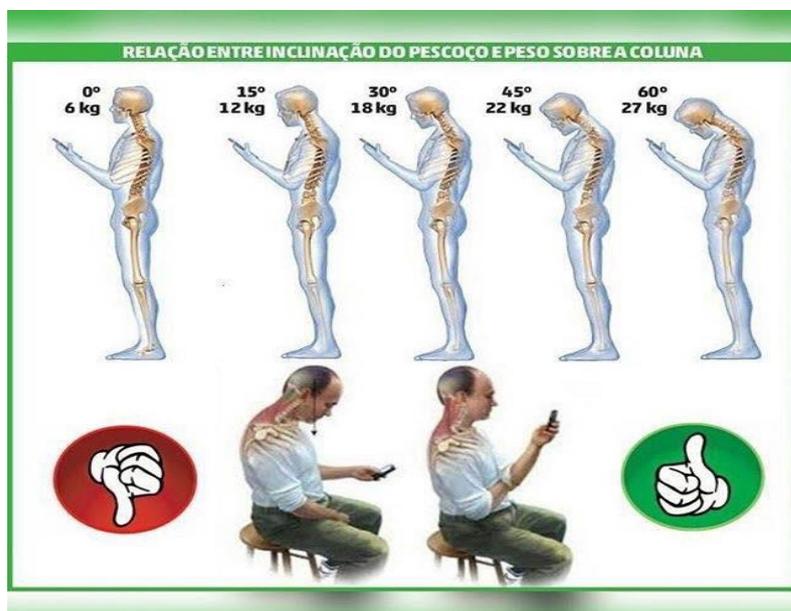
胸鎖乳突筋、僧帽筋をはじめたくさんの筋肉が顎や頭蓋骨と鎖骨などに繋がっています。噛み合わせに異常があると、顎と肩をつなぐ筋肉が引っ張られたり、凝り固まったりしやすくなります。

つまり、姿勢をよくして、筋膜がたるんだり、はったりしないように心がけることが必要ということになります。また、噛み合わせをよくするには特に、幼少期に「よく噛む」癖をつけることが重要です。大人になってからは被せたり、矯正をしないとうまくいかないこともあるので、当院のスタッフに気軽に声をかけてください。

肩こりは頭の位置にも影響を受けます。頭の重さは約5kg程度で、ボーリングの玉くらいの重さもあります。

実は頭の向きで、頭の重さが変わります。そう、スマホ社会の現代人は肩こりのリスクが極めて高いのです。また、柔らかいもしか食べないで噛み合わせに異常をきたしやすい生活習慣はさらにリスクを増大させます。

スマホを見るときの姿勢や噛み応えのある食習慣で肩こりを卒業しませんか。



（※）原著論文 咬合と身体症状

Author：松尾 直子（愛知学院大学 歯 第1 口腔外科）、山下 敏康、木下 靖朗、他

Source：愛知学院大学歯学会誌 (0044-6912)30 巻 2 号

Page357-365(1992.06)

- H30.01.12 噛み合わせと肩こり
- H29.12.06 肩こり
- H29.11.07 不慮の事故
- H29.10.17 病は夜つくられる
- H29.09.19 歩行の効果②
- H29.09.01 歩行の効果
- H29.08.18 その生活習慣はあなたに何を与えますか
- H29.07.18 日本人の平均寿命
- H29.06.19 目の下のクマ
- H29.06.01 食べている時に、口の中で何が起きているのでしょうか？
- H29.05.10 噛む回数を増やす工夫
- H29.04.17 百歳まで歩くためのコツ
- H29.03.31 脳の疲労とマインドフルネス
- H29.03.10 健康長寿のヒント～今注目の超百寿者～
- H29.02.22 不眠が及ぼす影響
- H29.02.06 眠れたつもりでも睡眠不足？
- H29.01.19 都道府県の健康ランキング
- H28.12.16 1日1万歩歩く
- H28.11.14 わかっちゃいるけどやめられない
- H28.10.27 座り過ぎない取り組みと対策
- H28.10.13 座り過ぎは病を生む
- H28.09.30 しゃっくりの止め方は？
- H28.09.15 疲労と疲労感に対する対策
- H28.08.26 「疲労」
- H28.07.20 日常で簡単にできる肩こり改善の方法
- H28.06.24 肩こりについて
- H28.06.02 血流改善の方法
- H28.05.18 血流を改善すると、心と体も整う
- H28.04.26 背伸びの方法
- H28.04.15 背伸びの効果
- ★H28.03.22 足と足指からの学び
- ★H28.03.03 ネーパヴィルの奇跡
- H28.02.18 片噛みと口呼吸の不思議な関係について
- ★H28.02.03 一日三食きちんと食べようはウソ！？
- H28.01.13 幸せの質の違い
- H27.12.18 寒さに対する体の調節反応と体づくり
- H27.11.30 自分に合う食材・合わない食材を食べる方法
- H27.11.09 喉のピクピクはストレス警報
- H27.10.29 食品に含まれる添加物
- H27.10.15 断食が脳をより明晰にする
- H27.10.02 腸をキレイにしたらたった3週間で体の不調がみるみる改善された
- H27.09.09 日本人の食物繊維摂取量
- ★H27.08.28 小麦は食べるな！
- ★H27.08.18 ココナッツオイルとアルツハイマー型認知症
- H27.08.05 トランス脂肪酸
- ★H27.07.12 ミトコンドリアってすごい！！
- H27.06.29 食べないことが健康にいい？
- H27.06.22 脂肪はキレイのもと！！
- ★H27.06.12 脱水と認知症の異常行動の関係について
- ★H27.06.05 高血圧に隠されたトリック
- H27.05.25 テニス選手ジョコビッチも実践しているグルテンフリー
- H27.05.11 パソコンやスマホが手放せない人は老眼になりやすい
- ★H27.04.24 自己評価年と死亡率の関係
- ★H27.04.17 噛み合わせと視力
- ★H27.04.07 噛み合わせといびき
- H27.03.31 人間より体温の高い動物の肉は血を汚す
- H27.01.20 30分ずらし睡眠
- ★H27.01.09 睡眠不足はメタボの危険因子
- H26.12.19 テロメア
- H26.12.05 「疲労」と「疲労感」
- H26.11.26 笑うと幸せに
- ★H26.11.18 フィンランド症候群
- H26.10.24 妄想すれば実現する！？
- H26.10.16 体液を知るだけで健康になる
- H26.10.09 疲れない体をつくる
- H26.09.30 甘いものが好きな人ほど疲れやすい
- ★H26.09.24 ヘルバース・ハイ
- ★H26.09.12 ホルミシス効果
- H26.09.03 数字に騙されてはいけません！
- ★H26.08.26 医者がいないと死亡者が減る！？
- H26.08.21 高血圧・糖尿病・生活習慣をめぐる嘘
- H26.08.12 胃腸について
- H26.07.31 運動・老化にはBCAAが効果的！
- ★H26.07.24 歯周病菌を飲み込み腸内バランスを崩す！？
- ★H26.07.11 飽食による危険な内部被爆
- H26.07.02 過労死について
- H26.06.23 急な視力低下
- H26.06.18 笑う門には福来る
- ★H26.06.10 ご機嫌な生き方
- ★H26.05.30 うつぶせ寝・横向き寝は危険！？
- H26.05.22 最後の10年
- H26.05.07 健康資本主義社会におけるモノの値段
- H26.04.22 健康寿命
- H26.04.14 疲れ＝老化です！
- ★H26.04.01 歯肉マッサージで健康な歯ぐきへ
- H26.03.26 あなたの腰痛はどのタイプ？
- H26.03.18 ベビーマッサージ
- H26.03.11 動脈硬化について
- H26.02.25 乳糖不耐症
- H26.02.18 身体の冷えについて 2
- H26.02.12 身体の冷えについて 1
- H26.02.03 風邪を引かない為には
- H26.01.29 枕の素材と選び方
- ★H26.01.24 歩く速度は寿命に関係ある？
- H26.01.14 風邪・インフルエンザ対策
- H25.12.19 冷えはダイエットの天敵 2
- H25.12.10 冷えはダイエットの天敵 1
- H25.12.02 美肌のために
- H25.11.18 眼の健康と栄養素
- H25.11.13 サプリメントでダイエット？
- H25.11.05 お酒と上手に付き合う栄養学
- H25.10.29 カルシウムについて
- ★H25.10.23 睡眠上手は健康上手
- H25.10.15 歯磨き行動の脳への作用
- H25.10.09 正しい噛み合わせのために
- H25.09.25 正しい噛み合わせのために
- ★ツインのおすすめ
- ツインデンタルクリニック 健康ブログ
- <http://www.twin-dc.com/blog/>



