



KIRARA DENTAL CLINIC きらら歯科

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。



こどものむし歯予防のために必要な
たったひとつの習慣とは？

**それはフッ素を
使うことです！**

“こどものむし歯予防”ポイントを
こちらで連載してまいります！
こどもの歯のご相談は当院までお問い合わせください



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。

医療法人社団レク きらら歯科 ふじみ野院



2021
10/1(金)
オープン

内覧会のお知らせ

9/25(土) 26(日)

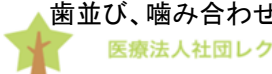
11:00-16:00

時間内はご自由にお越しください

埼玉県ふじみ野市ふじみ野市大原2丁目1090-3 ヤオコーふじみ野大原

コロナウィルス感染予防対策のため、当日は下記の対策をとって実施いたします

- ① 案内スタッフのマスク着用
- ② アルコール消毒の設置
- ③ 院内換気



医療法人社団レク

きらら歯科
柏院



千葉県柏市小青田1丁目1-11
カスミ柏たなか敷地内
04-7197-4997

きらら歯科
上尾院



埼玉県上尾市大字平塚2518-1
ベイシア内 1階
048-783-3018