

食いしばりをやめて



健康改善

最終回 ひきちぎり体操でセルフケア

歯科医師 西村育郎



最終回の今回は、前回と同じく食いしばりのセルフケアのお話です。

食べ物を奥歯でばかり噛んでいてはダメ

私は毎日、食いしばりが原因で体調を崩していると思われる患者さんを診察しています。

すると、多くの患者さんが食べ物を食べる時、前歯を使わず奥歯ばかりで噛んでいることに気づきました。そして前回お話した、かかと重心の立ち方になっているのです。姿勢は、つま先重心にすることで改善されます。では、奥歯でしか食べ物を噛めない症状をどうやって改善すればいいのでしょうか。

現代人は硬いものを前歯で噛みちぎって食べるという行為をしなくなりました。硬い物はナイフで切って口に運ぶか、または噛みちぎる必要が無い柔らかいものばかり食べる生活になったからです。奥歯ばかり使っていると、だんだんと下顎が後ろに下がります。下顎が下がると呼吸がしにくくなり、自然と顔を上に向けて口を開いて酸素を取り込もうとします。食いしばることにより、首や肩に負担もかかります。これでは体調は悪くなる一方です。

ひきちぎり体操で食いしばり改善！

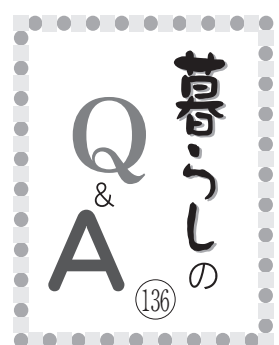
そんな患者さんには【ひきちぎり体操】をお勧めしています。やり方は簡単！用意するのはタオル1枚です。

まず肩幅に足を開いて立ちます。そして前から数えて3番4番5番目の歯でタオル噛み、唇を閉じます。この状態でタオルを最初は軽く引っ張ってみてください。タオルを離さないようにしっかり口を閉じて噛みます。それができれば本番です。今度はタオルを引っ張りながら全力でタオルを噛み切ってください。この時、目、鼻、唇、顔の全ての部分を使ってタオルを引きちぎるのです。1回5秒を5回から10回、左右それぞれの歯で試してください。実際にはタオルはちぎれませんのでご安心を。この運動を毎日行うことでつま先重心になります。すると体のバランスが整い、顎だけでなく肩こりや腰痛に効き目がみられる方も多くいます。ぜひ実行してください。



A 賃貸物件は事業であるため、家賃の中には自然損耗や経過年数による価値の減額が含まれています。故意に損傷又は過失により損害を与えた場合は、当然その損害を補填しなければなりません。ご質問の修繕費用やハウスクリーニング、あるいは鍵の交換などは、故意または過失の場合を除き、支払いを要求することは認められません。賃貸物件の仲介会社は、賃貸借契約を結ぶ前に、宅建取

Q 5年間住んでいた賃貸物件から退去するのになりました。きちんと清掃をして引き渡しをしましたが高額な修繕費用とハウスクリーニング代を請求され、納得がいきません。支払わなくてはならないのでしょうか



賃貸物件を退去する際トラブルになったら

引士の身分証明書を提示して、重要事項の説明をします。管理規約の他に、退去時の清算をどのような基準とするのか、事細かく説明をしなければなりません。その時に確認した内容以外は支払いを拒否することができません。

支払い請求してくるところは、ほとんどが管理会社だと思いますが、以前私が取り扱った賃貸物件を管理会社に委託していた時に、修理もしていないのに高額な修繕費用を請求してきた時がありました。つまり、所有者が請求していないのに、管理会社が請求をして、そのまま会社の売上にしていくことが調査の結果解ったことがあります。

あまりにも数多くの方からトラブルが寄せられるため、賃貸物件の退去時にトラブルにならないように、国土交通省で原状回復をめぐるトラブルのガイドラインが設けられました。国土交通省のホームページに掲載されていますので、是非ご覧ください。また宅建協会が無料の相談所を設けていますので、そこで相談することもできます。

吉田 時広 (行政書士・不動産コンサルタント)