

食いしばりをやめて



健康改善

第4回 姿勢を改善してセルフケア  
歯科医師 西村育郎



いよいよ連載も残りあと2回となりました。今回は食いしばりのセルフケア、特に姿勢の改善についてお話しいたします。

私の医院には毎日顎関節症の他に、頭痛・肩こり・腰痛等の全身症状で悩んでいる方がたくさん来院されます。皆さんからそれぞれ体調の悪いところを聞き取りして診察するのですが、多くの方に見られる共通の立ち姿勢があるのです。

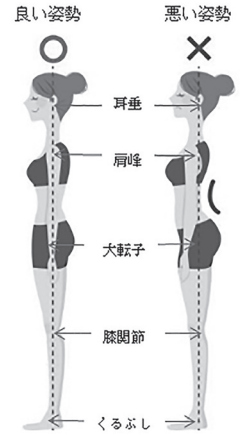
まず、少し足を開いて【ふつう】に立ってくださいとお願いします。すると…

- ・かかとに体重が乗っていて
- ↓
- ・背中が反っており
- ↓
- ・気道を確保するために顎は上を向き
- ↓
- ・結果下顎が後ろに下がり、上下の奥歯が当たる状態になる。(食いしばり状態)

普段がこの姿勢の方は、寝るときにも奥歯が当たった(食いしばり)状態で寝ていることが多いです。肩や首の筋肉にも力が入ってパンパンに張っています。また、この姿勢では舌の位置も本来あるべき位置より下がってしまいます(低位舌)。

そこで私はみなさんに

- ・体重を両足の親指にかけてもらい
- ↓
- ・背中を猫背ぎみに丸めて(実際にはほんの少し丸い程度)
- ↓
- ・肩の力を抜きつつ、顎を軽く引く。
- ↓
- ・すると自然に下顎が前に出て、奥歯も当たらず、息も吸いやすい状態になる。



というふうに立ち方を指導しています。

文字で書くと耳垂から肩峰、大転子、膝関節、くるぶしまでが一直線となった姿勢です。

また、立ち姿勢だけでなく、歩き方が悪い、座るときいつも同じ方の足を組む、同じ方の肩にばかり荷物を担ぐ、無意識に頬杖をつく、パソコン作業で同じ体勢が長時間続く、なども体のバランスを崩す原因となっています。歯の治療と共にみなさん自身が日ごろから正しい姿勢を意識することで、体調が改善するスピードが明らかにアップします。

次回最終回もセルフケアのお話をします。

**A** 家も車や道具などの年々古くなります。上手に手入れをすれば、長持ちをするものの一つです。畳やクロスなどの内部は、10年ぐらいで畳の表替え、クロスは張替えを考える時期ですが、大事に使っている場合は15年から30年は持っています。

外回りですが、雨漏りなどの場合はすぐに気が付き手入れをされると思います。外壁については、モルタルでリシン吹き付け塗装の場合は、10年から15年ぐらいで吹き付け

**Q** 居室は一軒家なのですが、新築してもうすぐ20年になります。リフォームのタイミングはいつ頃が最適でしょうか？

リフォームのタイミングがいつがいい？

塗装を考えてください。金属製、または陶器製の外壁材の場合は、30年ぐらいでも十分耐えているようです。木造民家で300年を経過してもびくともしていない特殊な建築もありますが、阪神淡路大震災を乗り越えてきた建物については、地震の影響を知るため家全体を総点検することを勧めます。大手住宅メーカーでは10年毎に点検を行い、補修工事を指摘して工事をするケースが多く、安い費用でできているようです。何事も早く手当てをすれば安価な費用でできます。傷んでからの改修工事は高くなるため、早めの改修が安上がりにつながります。

戦後の建売住宅では、手抜き工事が多く20年から30年で建て替えなければ家が持たなくなっています。最近の住宅は建築基準法が厳しく適用され、違反建築や手抜き工事がしにくくなっています。自然災害が起こるたびに、建築基準が厳しくなってきたのが現状です。

吉田 時広  
(行政書士・不動産コンサルタント)

