

顎の調子が悪い方へ

顎の調子が悪いのは、基本的には頭蓋骨と下顎をつないでいる関節（顎関節）が弱いためだと考えられます。

症状を悪化させないためにも、顎関節に負担をかけないようにすることが肝心です。具体的な方法は以下の3点を心掛けてください。

1. 硬い物を長時間咬むことを避ける。大きく口を開けることをやめる

例えば、膝の悪い人が無理やり走ったらどうなるでしょうか？

次の日になると痛くなるに決まっています。

やはり無理は禁物です。

硬い物を咬むときは、痛くない方の顎で咬む、あくびもできるだけ大きく口を開けない様に行いましょう。

2. 頬杖など顎の関節に力がかかることを避ける

顎の関節は、変形するスピードが非常に速いといわれています。

外力をかけ続けると、簡単に変形や委縮を起し正常な状態に戻らなくなります。

人間の身体は、前後的にも左右的にもバランスがとれていることが大切です。

3. 上下の歯を咬み合わせないように意識する

これは上記の1. 2. の注意事項にもまして気をつけていただきたい項目です。

人間の顎は、安静時は上下の歯の間に2ミリ程度の空間があることが正常だと言われています。

発音する時や、唾を飲み込む時、食事の時などに上下の歯は接触しますが、基本的には隙間があいている状態が正常です。

ところが顎の関節が悪い人は、ふだんでも上下の歯を咬み合わせている人が多いのです。

もちろん唇は閉じたままでよいのですが、上下の歯はすいているように常に心がけてください。