

片側噛みもたらす全身への悪影響

皆さんは普段、左右どちらの歯で噛んでいることが多いですか？大抵の人は利き腕と同じ側の歯を利き顎として、無意識に使っている可能性が高いそうです。どちらか一方で噛む片側噛みは癖になりやすく、長い期間続けていると全身にあらゆる悪影響をもたらす可能性があります。

自分の顔を鏡で見てみてください。左右どちらかの口角だけがあがっていたり、どちらかのほうれい線だけが深くなっていたりしていませんか？片側噛みを続けていると、顎関節症になるリスクも高まり、顔のバランスも崩れてきます。

また、右側だけで噛んでいると、肝臓や胃腸を悪くして下痢になりやすくなり、左側だけで噛んでいると心臓機能の低下、便秘や肥満になります。すくなると言われています。よく噛んで咀嚼することで唾液が分泌され自浄作用や抗菌作用が働くので、咀嚼してい

片側噛みはガムを噛むことで治せる !?

ない側の方が虫歯や歯周病になるリスクが高まります。他にも、唾液には咀嚼、嚥下、発声を容易にしたり、粘膜保護作用、消化作用などの働きもあります。さらに、片側噛みがひどくなると骨格の歪みや慢性的な頭痛や肩こり、疲れ目、めまい、耳鳴りなどの弊害をもたらす可能性が高まります。片側噛みで全身に影響があるとは想像つきませんよね。



柔らかい食べ物を好む人は咀嚼する回数が少ないので、バランスよく左右で噛むのが難しいと言われています。

そこで、ガムを使って片側噛みを治しましょう！最初にガムを利き顎で5分間噛んだら反対側返すだけでバランスよく両方の顎を鍛えることが出来ます。柔らかい食べ物を好む方も食後にキシリトール入りのガムを噛んだり、おやつに噛みごたえのあるすめやグミなどを噛む習慣をつけることで咀嚼力を鍛える事もでき、唾液の分泌も促進される一石二鳥ですね。さらに食事の際に大きく顎を動かして食べるのも良いでしょう。身近なものと自分の意識を変えることで片側噛みは治せます。片側だけ使って噛んでいるかもしれない！と思ったら全身に悪影響が及ぶ前にこの方法を是非取り入れてみてください。でも、食べた後の歯磨きも忘れないでくださいね！



片側噛みをずっと続けているとピカソの作品の「泣く女」のようになるかもしれません…

歯医者に行きたくても通院が困難な方へ

ACT デンタルではご自宅への直接往診もしておりますので、お気軽にご相談ください。

ご自宅が博多の方は ACT デンタル博多 092-645-2618
ご自宅が小倉の方は ACT デンタル小倉 093-383-7222

スタッフ編集後記

梅雨の季節が到来しましたね。6月になり娘ももう2ヶ月になります。小さい頃というのはあっという間に過ぎてしまい、忙しくて見逃してしまうとその成長は一生見れないという悲しいことになると最近気付いてきた僕です。生まれてからの子育ては本やネットで見ると夜泣きをしたりして全然眠れないとか聞いていましたが、夜泣きもなくぐっすり眠っています。もしかしたら気付いてあげられてないかもしれませんが(笑) オムツ交換をしたり、初のお風呂を一緒に入ったり、初宮参りを行ったりと休日は娘のことをやるばかりで、あっという間の1ヶ月です。しばらくはどこも行けず編集後記ネタもないので娘の編集後記が続きますが、バカ親として優しく見守ってくださいね。

ACT デンタル衛生士コラム

こんな方は要注意！

- お口の中がネバネバしている
- 喉が渇きやすく、お口の中も乾燥している
- 未治療の虫歯がある
- 歯石が沈着している
- 口内炎がでやすい
- 生活が不規則である



皆さんは誰かの口臭が気になったことはありますか？口臭は相手を不快にさせてしまったり、自分自身口臭があるのでは？と過敏になってしまったり、人間関係にも影響しかねないとてもデリケートな問題です。しかしながら個人差はあるものの口臭が全くないという人はいません。口臭には起床時、空腹時、疲労や緊張している時などの生理的口臭、飲食物・嗜好品による口臭、病気やお口の問題

が原因の病理的口臭に大きく分けられます。そして自分の口臭というものは「自分を取りまくにおい」であり、通常は呼吸時に匂いを鼻で感知しその刺激を脳に伝達しますが自分のお口の中の息を吸い込むことは難しいので自分ではわかりにくいのです。原因は一つだけではなく合併していることもあり、口臭の原因の約80%がお口の中に問題があるとされています。まずはお口の中の保清を心がけ早めに受診することをお勧め致します。