

良い姿勢になろう！！

++ 下顎のお話 ++

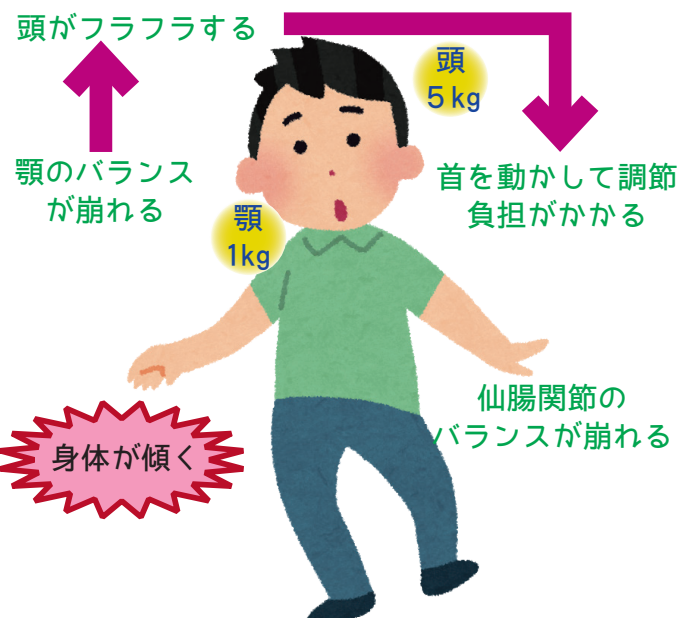
肩のこりや腰痛・手足のしびれなどの痛みや不調を感じている方はいらっしゃいますか？成人の多くはそういった不調を一度くらいは感じた事があるかと思います。実は、姿勢からくる痛みや不調は「下顎」の位置が関係している場合があります。今回は、普段の生活でとりわけ意識をすることがない「下顎」の役割と姿勢についてのお話です。

★下顎の役割★

下顎は特殊な骨格で、頭の骨から筋肉でつり下げられています。咀嚼筋と呼ばれる手足にある筋と同じ骨格筋によって動かす事ができ、上顎に対して上下させたり水平に移動させたりする事によって、食べ物を噛み切ったりすりつぶしたりする役割があります。また、その骨格を生かし、食べる役割だけでなく、体の傾きを察知してバランスを保つ、平衡感覚と平衡運動の機能にも一役買っており、私たちの姿勢を決定づける役割も担っています。

★姿勢が崩れるメカニズムとその影響★

頭は重さ約5キログラム、下顎は約1キログラムで、下顎は頭に筋肉でぶら下がっています。私たちが走る時などは顎がブランコの様に柔軟に揺れ、体の平衡を保ちます。ところが、上の歯と下の歯が引っかかったりぶつかったりしていると頭と下顎のスムーズな揺れが妨げられます。すると、バランスが機能せずに転倒したりしてしまいます。その為、私たちの身体は首などの各部位をひねる事で全身のバランスを保とうとします。その結果、姿勢が崩れるのです。すると、緊張が強いられた筋肉にコリが生じ、関節に負担がかかって痛みや運動障害を引き起こしたり、神経の圧迫が起き、血液やリンパ液の流れも悪くなります。また、自律神経の失調の症状が出る事もあります。



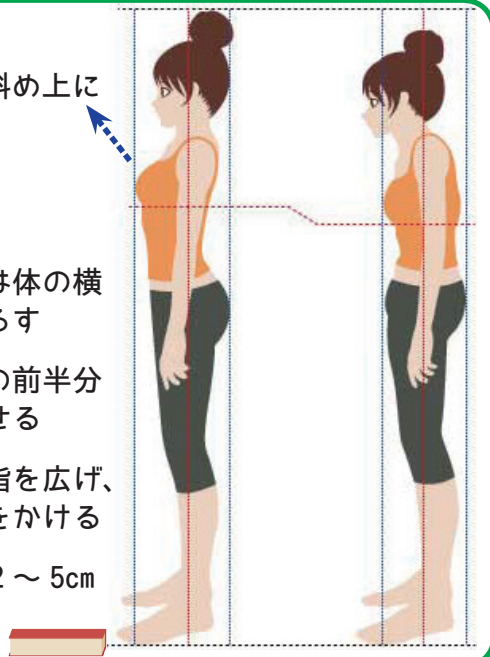
★胸を斜め上に

★両手は体の横に下ろす

★足底の前半分を乗せる

★両足指を広げ、体重をかける

★高さ2～5cmの台



★解決方法はあるの？★

まっすぐに立つためのトレーニングをしたり、ぶつかっている歯を削って整えたり、マウスピースを作り、下顎のズレを修正する事もできます。お口の中の相談はドクターまたは衛生士にお気軽にご相談下さい。口の中の治療も組み合わせ、良い姿勢を目指しましょう！

まっすぐに立つための
トレーニング方法だよ

