お口の健康から始まるハピネス

Happiness 通信 Vol.15

2019 年　SUMMER AUTUMN

医療法人 志萌会　原歯科
〒480-1129 長久手市よし池 18
TEL 0561-62-4181
http://www.hara-dental.com

季節の手帖

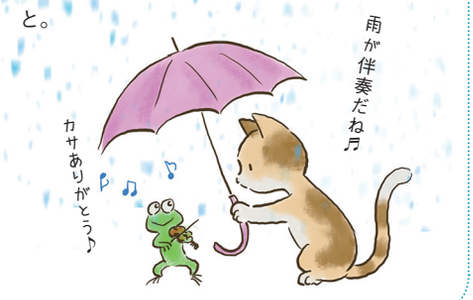
今年の東海地区の梅雨入りは6月7日でした。梅雨明けは近年のデータから、今年は7月13日頃から28日頃と予想されていますが、本紙をお読みいただいている頃は、梅雨が明けているでしょうか？　ピークだったりして……。

四季がはっきりとしている日本では、雨にもそれぞれの季節に相応しい呼び名がついていて、その数は四百種を超えると言われています。しとしと降る雨から雨脚が強いもの、また、雲がないのに降る雨もありますね。雨雲がなく、太陽が出ているのに降る雨は、お天気雨、狐の嫁入り、天泣などと呼ばれます。

雨は雲がないと発生しないはずなのに、お天気雨はどこから降ってくるのでしょう。これには2つ理由があって、1つは、遠いところにある雲から降った雨が、上空の強い風によって流されてくるもの。もう1つは、雨を降らせた雲が、雨が地上に到達する前に消えてしまったものです。「狐の嫁入り」と呼ばれるには、民話をはじめ各地でいくつか説があります。晴れているのに雨……となると、ちょっと不思議な現象ですので、狐に化かされている、という説も。

夏から秋にかけて降る雨をちょこっとご紹介します。

- 神立（かんだち）：神様が何かを伝えようとしている「雷」を指すことから、夕立や雷雨を意味する。
- 半夏雨（はんげあめ）夏至から 11 日目の半夏生の日に降る雨。
- 洒涙雨（さいるいう）：7月7日の七夕に降る雨。「織姫と彦星が別れた後に流す寂しさの涙」、あるいは「会う事ができずに流す悲しみの涙」とも。
- 白雨（はくう）：雨脚が白く降る夏の夕立。
- 秋雨（あきさめ・しゅうう）：夏から秋にかけての移行期、秋雨前線による冷たい雨。
- 秋驟雨（あきしゅうう）：秋のにわか雨。
- 秋湿り：秋の長雨。
- 秋入梅（あきついり）：秋の長雨の季節に入ること。



顎関節を鳴かせないために

「口が開かない / 顎が痛い / カクカクする」ときは歯医者さんへ

関節は骨と骨をつなぐ器官で、人の全身にはさまざまな形状のものが 265 個もあるそうです。頭部にある顎関節は、口の開閉や食事をする際の咀嚼運動に関与している大切な器官。大きな口を開けられるのも、顎関節がスムーズに働いてくれるおかげです。

顎関節の働き

顎関節は、口の開閉に関わっている器官で、頭蓋骨の側面にあるくぼみ（下顎窩；かがくか）に、下あごの骨の先端（下顎頭；かがくとう）が入り込むようになっています。この骨と骨の間に、関節円板というコラーゲンでできている硬い線維があります。これが骨の複雑な動きに合わせて動き、骨にかかる圧力を分散しているのです。

耳の手前に手を当てて口を開閉させると、顎関節の動きが自分でもわかります。

顎関節症とは？

顎関節症は、むし歯や歯周病にならぶ第三の歯科疾患とも言われています。顎関節症のおもな症状として以下のものがあります。

①口が開かない。あるいは開きにくい。

②顎関節がカクカクする；口を開閉するときにカックン、というような音を感じる。

③顎やその周りの筋肉が痛い；むし歯はないのに噛むときに痛い、頸の筋肉が痛む、など。

顎関節症の原因

さまざまな原因が考えられます。上下の歯の噛み合わせの異常をはじめ、精神的な緊張やストレスなどがあごの周囲の筋肉にまで及び、無理な力が関節にかかることもあります。歯ぎしりも大きな要因と言われています。顎関節症の誘因としては、1つの原因だけではなく、複数の原因が関与していることが多いといえます。生活習慣や、日々の行動の影響もあり、見直しが必要となります。

裏へ

治療法

顎関節症のおもな治療法は、５つあります。

①薬物療法：消炎鎮痛薬や筋弛緩剤などにより顎関節の疼痛を緩和する

②スプリント治療：歯をカバーするマウスピースで噛み合わせを調整し、ずれてしまった顎関節組織の位置を修正する

③理学療法：徒手で関節を動かし、ずれてしまった顎関節組織の位置を修正する。また温罨法（ホットパック）などで組織の循環不全を改善し、消炎を図る

④手術療法：難治症例に対しては関節を開放したり、内視鏡を用いて手術を行う

⑤その他：生活習慣のなかで顎関節に悪影響を与えていると考えられる習癖を取り除く

表❶　顎関節症の原因となる因子

①解剖要因：顎関節や顎の筋肉の構造的弱さ

②咬合要因：不良な噛み合わせ（入れ歯や歯に被せたものが合っていない、など）

③精神的要因：精神的緊張の持続、不安な気持ちや、落ち込んだ気分の持続

④外傷要因：噛みちがい、打撲、転倒、交通外傷

⑤行動要因：

- 日常的な習癖
  歯列接触癖、唇や頬の内側を噛む癖、頬杖、受話器の肩ばさみ、携帯電話やスマホの長時間操作、下顎を前方に突き出す癖、爪かみ、筆記具かみ、うつぶせ読書
- 食事
  硬固物の咀嚼、片側での噛み癖
- 睡眠
  歯ぎしり、睡眠不足、高い枕や固い枕の使用、就寝時の姿勢（うつぶせ寝）、手枕や腕枕
- スポーツ
  コンタクトスポーツ、球技スポーツ、ウインタースポーツ、スキューバダイビング
- 音楽
  楽器演奏（特に吹奏楽器）、歌唱（声楽、カラオケ）
- 発声練習（演劇等）
- 社会生活
  緊張が持続する仕事、コンピューター作業、精密作業、重量物運搬、人間関係での緊張や、何かに熱中し、緊張して歯をくいしばることがある

多くの方は、①や②の治療に加えて⑤の悪習癖を取り除くことで症状を改善することができます。表内の「⑤行動要因」の中に該当するものはないでしょうか。

この他に、大口を開けたり、硬いものを噛んであごを酷使したりすることもよくありません。また、唇を閉じているとき、上下の歯は少し離れているのが正しいのですが、無意識のうちに接触させていることはありませんか？　軽い接触だけでも口を閉じる筋肉には負担がかかり、これが顎関節症の一因となることもあります。気になる方は歯科医師、歯科衛生士の指導を受けましょう。

cooking ＊【スープ パプリカ】

100ｇ以上の大型の肉厚ピーマンをパプリカと呼ぶそうです（最近は、ミニも出ていますが）。赤や黄、オレンジなどカラフルで、料理の彩りをよくしてくれますね。１年を通して出回っていますが、露地栽培では、６～９月の今が旬です。赤、黄、オレンジでそれぞれに栄養価が異なりますが、ここでは抗酸化作用があって甘みが強い赤パプリカを用いた、夏向きのさっぱりスープをご紹介します。栄養があってビタミンＣも豊富！ となれば、美容にも効果があるはず♬

【材料】

- 大きめの赤パプリカ １個
- トマト １個
- タマネギ 1/4 個
- 米 小さじ２
- オリーブオイル 大さじ 1/2
- 塩 適量
- 昆布ダシ 300cc
（粉末のインスタント昆布ダシを溶かしたもので OK）

【作り方】

❶パプリカは 1cm 大にカット、タマネギは薄くスライスし、トマトは皮をむいて種をとり、ざく切りにする。

❷鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎと塩ひとつまみを入れて、弱火で甘みが出るようゆっくり炒める。

❸鍋にパプリカと米を加え 10 分ほど弱火で蒸らすように炒め、くったりしたらトマトを加え、煮くずれるまで炒める。

❹③をミキサーにかけてペースト状にし、鍋に戻してダシを加え、軽く煮込む。

❺塩で味を整え、ザルなどで漉す。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして、食べるときには、好みでパセリなどトッピングを。

＊青じそやみょうがのトッピングも合います。

hara-dental.com

メディカルビューティーサロン
Lycka 48 Soleil（リッカ　ソレイユ）

Lycka 48 Soleil が目指すのは、健康と美しさが一体となったナチュラルビューティ。これまでのエステティックサロンにはなかった新しい発想で、全身の健康をベースに美しさを引き出していくというもの。１人ひとりに最適な方法を提案していきます。お顔をキレイにしたいなら、まずは姿勢から始めましょう。当サロンでは全身骨格美調整技術（オッセオポスチャー）で、姿勢を本来の正しい状態に戻します。これは、体に負担を与えずに全身を整え、内側から美しさを引き出すものです。バランスを整えていくことで、免疫力が活性化され体質も改善されます。また、最新テクノロジーを用いて、肌本来の力を取り戻してハリのある美しい肌にし、滑らかなボディラインに整えていきます。

空間も素敵な Lycka ♬
あなたも Lycka 体験してみませんか？

TEL 052-242-4848　http://www.lycka48s.com/

青空も流れるほどの暑さかな　　退屈男

来夏、退屈男には２度目の五輪だ。前回は日本もイケイケで国中お祭り騒ぎで沸騰したもんだ。開会式の荘重、閉会式の解放には感動したね。アベベの早朝トレに遭遇したのにビックリ。でもシューズ履いててアレレでした。酷暑の五輪でアメリカファーストはここにも影を落とす。ま、楽しみましょ。

editor's note ＊

昭和のオリンピックでアベベに遭遇していたなんて、退屈男もレジェンドかも。聖火ランナーに挑戦しますか？