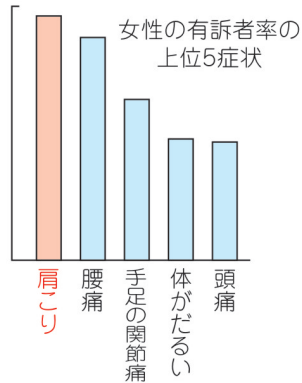
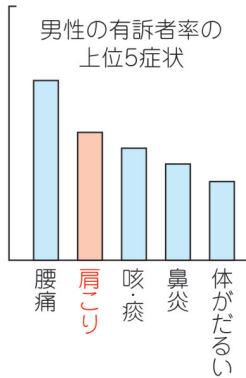


健口ニュース

肩こり... 咬み合わせが 影響することも...



国民生活基礎調査によると体の不調を訴える中で、男性2位、女性1位となっているのが「肩こり」。原因は、長時間のパソコンやデスクワーク、姿勢の悪さ、精神的な緊張や疲労、ストレス、運動不足、目の疲れ、病気によるものなど様々。肩や首の筋肉疲労や血行不良などで起こるものは生活習慣を見直してみよう。



肩こり解消のポイント

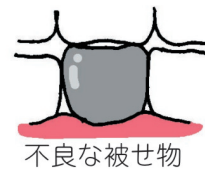
肩こりの解消には、生活習慣・生活環境の改善から。鏡を見て普段の姿勢に注意する、ストレッチで肩甲骨を動かすなど適度な運動を取り入れる、パソコンやデスクワークが多い方はイスや机をあったものにする、バランスのよい食事、寝具の見直しなどを行きましょう。



“こり”周辺のマッサージは血行を促進し老廃物を流れやすくしたり、筋肉の緊張を解き、こりによる痛みをやわらげます。

咬み合わせが肩こりに影響している場合も。

咬み合わせは頭や首の位置を正しく保つために重要です。咬み合わせが悪いとあごの筋肉に負担がかかったり、あごの位置がずれたりします。あごの位置がずれると、首・肩・腰の位置ずれ、筋肉の緊張など肩こりに影響します。咬み合わせに違和感がある場合はご相談ください。

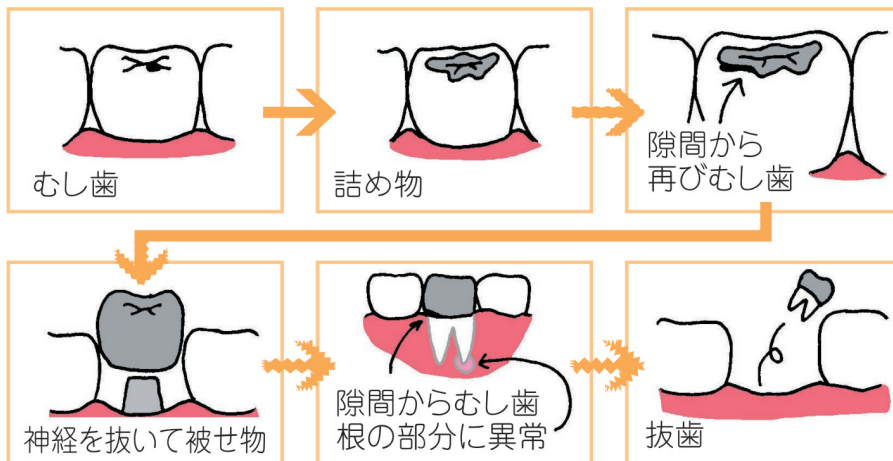


咬み合わせに影響します!
早めの治療を!!

歯の治療にも限界があります

1本の歯を繰り返し治療するにも限界があります。歯は治療を繰り返すたびに削られ小さくなってしまいます。神経を抜いた歯はもろくなり、歯の根の部分が破折してしまうこともあります。治療も難しくなり治療期間も長くなります。そして…歯を残すことが難しくなると抜くしかありません。治療した歯も治療していない歯も長持ちさせるためには、定期的なチェックとお手入れが大切です。

治療の繰り返し(例)



定期的なチェックでむし歯などの疾患を早期に発見することは、経過観察や最小限の治療で済むことが多く、医療費負担の軽減にもつながります。

しっかり治療・ しっかりお手入れ

定期的な歯石取り、クリーニング

