



良い姿勢、カギは下顎 適切な揺れでバランス

歯科医らが治療法 1日1分まっすぐ立ちも有効

良い姿勢作りで背骨や骨盤に気を配る人は多い。歯科医師らの研究で、実は「下顎」が姿勢を決定づける要因の1つだと分かってきた。下顎の動きを知り、口の中の治療も組み合わせるまっすぐ立てる体を目指そう。

下顎は頭の骨から筋肉でつり下げられた特殊な骨格だ。この下顎は人が立っている時に体の傾きを察知してバランスを取る、いわば姿勢制御センサー。

重さ約5キログラムの頭と、頭から筋肉でぶら下がっている約1キログラムの下顎は、常に体の上部でともに揺れながらバランスを取っている。柔軟に揺れる状態を保つことが重要だ。ところが口の中で上顎の歯と下顎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を妨げて、バランスが崩れ首など各部位をひねることで全身のバランスを取ろうとする結果、緊張を強いられた筋肉にコリが生じたり、関節に負担がかかって痛みや運動障害の原因になったりする。

臼井院長が主宰する「日本直立歯科医学研究会」(宮崎市)は良い姿勢に不可欠な、頭と下顎編み出した。まず患者の足圧や重心の揺れを機器で測定して確認。歯型を取って下顎の揺れシミュレーションする。ぶつかっている歯を特定し、削って形を整える。マウスピースを作って、下顎のズレを修正する方法もある。保険の適用外だが、気になる人は対応する歯科医に相談すると良いだろう。

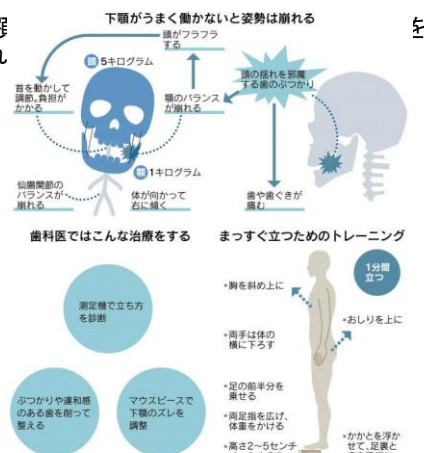
日常生活から歯が不要にぶつからないことを心がけたい。そのためには、頭を起こす姿勢を保つように意識しよう。背中を壁につけてまっすぐ立ち、頭頂部と肩、腰、くるぶしが一直線になるか確認。その姿勢を保って頭を起こすようにする。

自分で取り組める下顎の調整として、まっもとと上部頸椎(けいつい)カイロプラクティックオフィス(金沢市)の松本享士さんのお勧めは、1日に1分間、まっすぐに立つ運動だ。

高さ2~5センチメートルの台や雑誌に足の前半分だけ乗せて、足裏が床と水平になるようにかかとを浮かせる。両足のつま先とかかとをつけて、足指を広げるようにして体重を乗せる。頭を上げて目線を遠くにし、尻と胸を持ち上げて膝を伸ばす。

下顎の揺れの滞りが招くのは、頭の傾きや全身のねじれだけではなく神経の圧迫が起き血液やリンパ液の流れも悪くなり自律神経の失調の症状が出る例もある。

口の中や下顎に目を向けて、良い姿勢を習慣づけよう。 NIKKEIプラスより ~|



要受診でも半数治療せず 歯科検診で小学生 三重県保険医協がアンケート調査

三重県内の医師や歯科医らでつくる県保険医協会は1日、小中学校を対象に実施した歯科治療に関するアンケート結果を発表した。歯科検診で「要受診」と診断された児童のうち、半数が診断後も歯科医院を受診していないことが判明。中学生でも約6割が受診していない。受診率は3年前の調査より微増しているが、依然として低い状況。協会は家庭環境や経済状況の「二極化」に加え、保護者の就労環境や子どもの習い事など「忙しさ」も理由とみている。調査は平成26年度に続いて2回目となる。昨年9~10月にかけて、県内にある全ての小中学校を対象に調査。527校に依頼し、22.0%に当たる116校が回答した。

調査結果では、6482人の児童が28年度中の歯科検診で「歯科医院への受診が必要」と診断され、うち50.0%の3241人が受診したことを示す治療報告書を学校に提出した。

前回調査より3.8ポイント改善したが、依然として低い水準。中学校でも「要受診」と診断された生徒のうち治療報告書を提出した割合は、前回調査より8.9ポイント増えたものの、37.5%にとどまった。

また、虫歯が10本以上あるなど、口腔内が「崩壊状態」の児童や生徒が過去3年以内に小学校の25.6%(20校)、中学校の36.8%(14校)が「いた」と回答した。

「経済的理由で受診できない児童や生徒がいる」と答えた小学校は15.4%(12校)、中学校は18.4%(7校)。小学校の12.8%(10校)、中学校の23.7%(9校)が「把握していない」とした。

記者会見で調査結果を発表した内科医の宮崎智徳会長は「低い受診率の背景には、家庭環境や経済格差などがあると考えられる。誰もが安心して治療を受けられる体制を整備すべき」と述べた。 伊勢新聞より ~|

コンビニより多いとか少ないとか・・・

一時期、コンビニエンスストア(以下「コンビニ」)より歯科医院の数が多いという話がネットで話題になっていました。確かに歯医者さんの看板はよく見かけます。せっくなので、どんな業種がコンビニより多いのか、データを探してみました。

~~~結果発表~~~

- 美容所(院) ..... 243,360
- あん摩、マッサージ及び指圧等を行う施術所等数 ..... 13,646
- クリーニング業 ..... 99,709
- 喫茶店 ..... 69,977
- 歯科診療所 ..... 68,922
- コンビニエンスストア ..... 55,374



# 朝食抜きが口臭の原因に！気をつけたい習慣と改善法

体臭の中でも、特に女性の間に気にしている人が多いのが、口のニオイ。全国の男女1万人に行われた調査によると、「自分の口臭が気になったことがある」と答えた人は、男性は76.2%、女性は85.3%でした。

そこで、慶友銀座クリニックの院長・大場俊彦先生に口臭の原因と改善法について聞きました。

## ◆“朝食なし”が口臭の原因に

「口臭の原因は、食べ物の残りカスが舌の表面に蓄積された「舌苔」であつたり、歯周病、蓄膿症であつたりとさまざまですが、原因がはっきりしていることがほとんどです」(大場先生、以下同じ)

また、口臭がある人の共通点として、朝食を食べない人がとても多いそう。「食事をとることは、舌についている食事のカスを取ることにになり、抗菌作用がある唾液も出ます。だから、朝ごはんを食べる習慣が無い人が、食べるように変えるだけでも、かなりニオイの軽減につながります」。口臭のことを考えるのなら、3食きちんと食べた規則正しい生活が望ましいそう。また、仕事が忙しくて日常生活のリズムが乱れてしまっている人、喫煙している人、お酒を飲む人も、口臭について悩む人に多い特徴のようです。

## ◆口臭がある＝ガスが発生している

実際に口臭を治したい時、口臭外来ではどんな治療が行われるのでしょうか。

「口臭があるということは、口の中にガスが発生してきているということ。そのため、口臭の原因を探る際はまずそのガスがどんなガスか調べます。機械を使って口臭測定を行ったり、唾液の量が減っているようなら唾液量を調べたりすることもあります」

口臭の原因を突き止め、それにあった治療法を提案してくれるそう。また、「口臭は生活習慣を改善することでかなり軽減するので、食事やライフスタイルについても、見直すべき点を考えていきます」。

## ◆外出先で気になる時の簡単ケア

最後に、外出先でご飯を食べたあとにニオイが気になった場合の対処法を教えてくださいました。

「歯の間の食べもののカス、舌につくコケは口腔内細菌の格好のエサになり、口臭の原因にもなります。食後はなるべく爪楊枝などでとるようにしましょう。さらに、そのあと水を一杯飲むだけでも違います。口の中を湿らせて唾液の量を増やすためには、ジュースなどではなく、シンプルな水が一番良いですよ」

歯を磨いても歯の間のカスを完全に取ることはできないので、毎日のケアにおいても、爪楊枝の他、歯間ブラシやフロスは有効とのこと。

口臭は生活習慣だけでも改善するそうですから、「病院に行くほどではないけれど、ニオイが気になる」という方も、まずはライフスタイルの見直しから、考えてみてはいかがでしょうか。 Yahoo Headlineより ~ I

# あの「きぬた歯科」を超える看板登場！ この手があったとは...上手い

渋谷や横浜といった繁華街から、東京近郊の山梨や埼玉にまで、約230の看板を設置してある医院長の写真を使用したこちらの看板。見かけた方も多いと思いますがツイッター上でこちらの不動産屋さんの看板が話題になっているそうです。場所は八王子市内の五差路。まず目を引くのが、黄色い背景に大きく院長が写ったきぬた歯科の看板。しかしよく見ると、その真上の看板にこんな文字が書かれています。

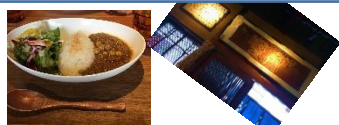
「きぬた歯科より目立ちたいけど、歯が立ちません」

知名度のあるきぬた歯科の看板を利用したキャッチコピーで、相手が歯医者だけに「歯が立たない」といダジャレになっています。

この投稿に対して、「センス良すぎ」「座布団一枚あげてもいいんじゃないでしょうか」といったコメントが寄せられ、リツイートは3万、いいねは5万を超えているとか。笑 with newsより~ I



**東京大田区池上本門寺 古民家カフェ“蓮月”**  
昭和初期に建てられた木造のそば店ですが、店主の引退に伴い取り壊されるのを惜しむ近所の声でカフェとして再生。町のこどもたちの居場所にもなっている店内は居心地の良い空間でした。30年前、お蕎麦を煮食べに時々いった懐かしい店です。



## 数独

|   |   |   |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
|   |   |   | 8 |   |   |  |  |   |
|   | 5 |   |   |   |   |  |  | 1 |
|   |   | 4 | 1 | 9 | 7 |  |  |   |
|   |   | 8 | 6 | 2 | 4 |  |  |   |
| 4 |   |   |   |   |   |  |  | 9 |
|   |   | 6 | 8 | 3 | 5 |  |  |   |
|   |   | 3 | 9 | 4 | 2 |  |  |   |
|   | 1 |   |   |   |   |  |  | 6 |
|   |   |   |   | 5 |   |  |  |   |

前回の回答

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 5 | 6 | 3 | 4 | 1 | 7 | 9 | 8 |
| 9 | 7 | 1 | 2 | 6 | 8 | 4 | 3 | 5 |
| 8 | 4 | 3 | 7 | 9 | 5 | 1 | 2 | 6 |
| 3 | 1 | 9 | 5 | 7 | 6 | 8 | 4 | 2 |
| 4 | 8 | 7 | 9 | 3 | 2 | 5 | 6 | 1 |
| 5 | 6 | 2 | 8 | 1 | 4 | 3 | 7 | 9 |
| 1 | 3 | 8 | 6 | 2 | 7 | 9 | 5 | 4 |
| 6 | 9 | 4 | 1 | 5 | 3 | 2 | 8 | 7 |
| 7 | 2 | 5 | 4 | 8 | 9 | 6 | 1 | 3 |

♥ 年々、季節の移り変わりが早く感じます...