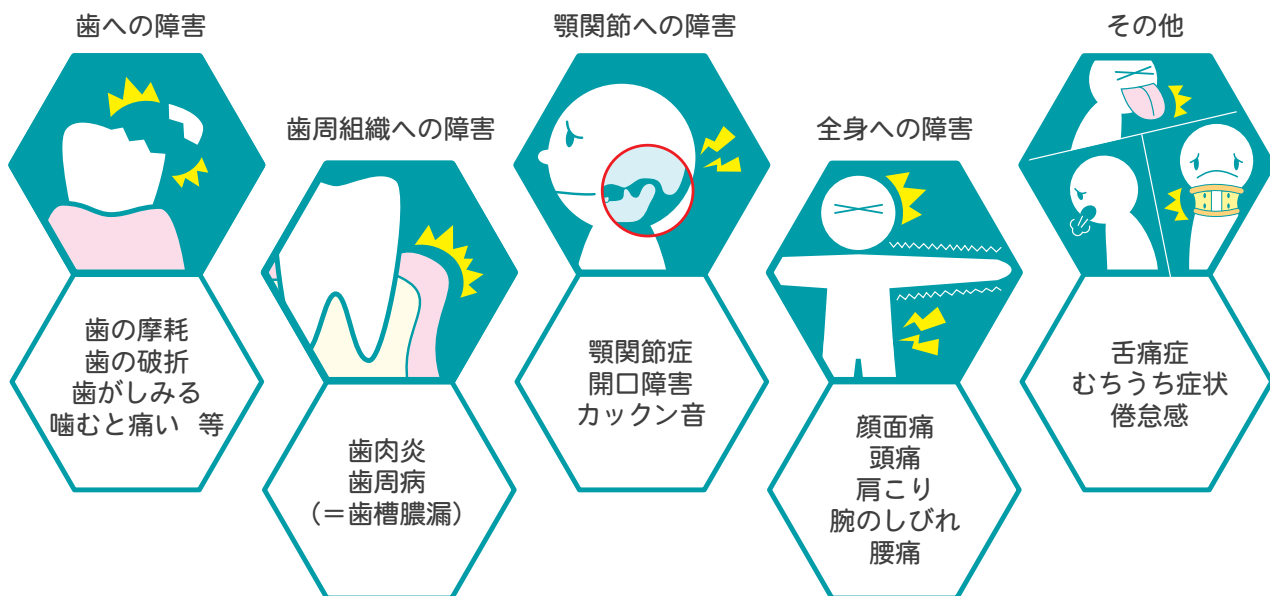


● 歯ぎしり・噛みしめ を生活習慣で治そう ●

「歯ぎしり」や「噛みしめ」は、決して特異なことではありません。
誰もがしている一種の「くせ」と考えて良いでしょう。
しかし、ひどくなると時に次のような問題を起こします。

● 歯ぎしりや噛みしめが起こす全身への影響 ●

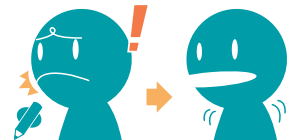


これらの症状のすべてが「歯ぎしり」「噛みしめ」が原因というわけではありませんが、無用な悪いくせはなくしておく方が良いでしょう。

● 1. まずは日中の気づきから ●

仕事中や勉強中など、何かに夢中になっているとき、ふと気がつくときしっかり噛みしめている、あるいは舌を吸いつけていることはありませんか？

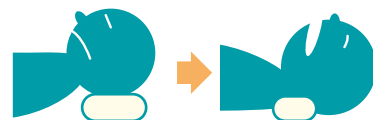
そんな時には、肩を上下させ、首から上の力を思い切り抜いて、頬の力を抜き、歯を噛み合わせないようにします。



● 2. 寝ているときのコントロール ●

① 枕を低くしましょう

後頭の一番出っ張ったところより首の付け根近くに枕を置きます。そうすることで、口が開きやすくなり噛みしめを起こしにくくします。



② 布団に入ったら何も考えないようにしましょう

布団の中は眠るだけのところと決めてください。もしどうしても考えることがあれば一度布団から出て考えるようにしましょう。



③ 眠る前のトレーニング

1. まず思い切り噛みしめる。1～2秒後にフッと顎の力を一度に全部抜く。
2. 息を吸いながら思い切り大きな口を開け、ガクンと一気に脱力すると同時に息を吐く。
3. 肩→胸→腹→太ももの順に、力を入れる→脱力を行う。全身の力が抜けた状態でぐっすり眠る。

