



“ゆがみ”を作る習慣を変える

# 正しくかむ癖をつけよう 顔のゆがみも体の不調も改善

ゆがみの根本的な改善策、これ以上ゆがまないようにするための予防策、それはゆがみを作る日常生活の癖を変えることにつきます。ゆがみを作る癖がないか、左の表でチェックしてみよう。

癖の中でも、ゆがみに最も大きく影響するのが、「かみぐせ」だ。食事のとき、左右どちらか一方の歯ばかりでかんでいないだろうか？ 左右のはお骨の下

の筋肉を押してみると(89ページのスナップ3の動作)、よくかむ側の方が、痛み持ちにくいはず。それは、左右の筋肉をアンバランスに使っていて、片側ばかりが凝っている証拠だ。

寝相の影響も大きい。横向きやうつぶせ寝の場合、下側になった方は方に力がかかり、ゆがみを助長する。とはいえ、おむけに寝ようとしても、いつ

の間にか横を向いてしまうという人は「そちら側に体が向かないようにクッションを置くなど工夫する」といい。私もそうしています」と佐伯チズさんはアドバイスする。

「鼻やお骨は、比較的薄く変形しやすい。だから、片かみ、横向きやうつぶせ、ほお杖をつくといった習慣が続くと、筋肉に引っ張られた骨までゆがんでしまい、真りにくくなる」と、顔のゆがみの弊害や改善法に詳しい西原研究所の西原克成所長は指摘する。

## 顔のゆがみを作る癖を check!!

顔のゆがみは下記的生活習慣で徐々に作られる。一つでも思い当たるものがあれば要注意!

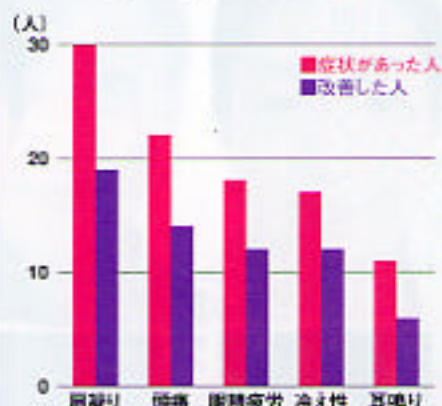
- 左右どちらか片側の歯だけでかんで食べる
- ほおづえをついてしまいがち
- 横向きや、うつぶせにならないと寝付けない
- いつも同じ側に脚を組んでしまう
- カバンを持つ手は右か左、どちら一方に決まっている

### ゆがみを改善する生活で 頭痛や眼精疲労も解消

顔のゆがみは、体の不調とのかかわりも大きい。「長年片かみを続けると、かみ合わせも悪くなり、頭痛や眼精疲労など、様々な不調を引き起こします」と東京歯科大学の中村昭二客員助教授は話す。

また、長坂歯科の長坂齊院長も、「片かみの習慣があると、片方の顎関節ばかりに負担がかか

### 「両側かみ」で肩凝り、眼精疲労などの 体の不調が改善した



対象は頭痛や肩凝りなどの症状を訴える患者38人。1か月間、左右両側の歯で同時に同量を食する食生活を続けてもらった。頭痛や肩凝り、眼精疲労、冷え性を訴えていた人の6割以上、耳鳴りは約55%の人で改善した。(日本全身咬合学会雑誌18、1、2002)



長坂 齊院長  
(ながさか・ひとし)  
長坂歯科(東京都港区)

かみ合わせが聴力に与える影響などの研究を行っている。「片かみしてしまう理由が、虫歯や歯周病など、歯の病気になるケースも。その場合は、まず歯科を受診しましょう」。



中村昭二客員助教授  
(なかむら・しょうじ)  
東京歯科大学

スポーツ選手のかみ合わせの改善による聴力や持久力アップの治療が得意。「かむときにひっきり感があるなら、顎関節がずれていることも。そのときは無理にかまないでください」。

## ガムで「バランスかみトレーニング」を



ガムを使って、かみトレーニングをしよう。かむ場所は、奥歯と、犬歯の1本奥の歯のあたり。右奥→右犬歯→左犬歯→左奥でそれぞれ20回。1日2回でOK。

る。その刺激によって、よくかむ側の聴力が低下する傾向も見られる」という。

これらの不調は、片かみの習慣を変えるだけで、かなり改善する。右ページ下のグラフに示すように、食べ物をかむとき左右に同量ずつ分け入れ、両側の歯を同時に使って食べるようにすると、1カ月後には、様々な不調を添えていた人の約6割で症状が改善した。

方法は簡単だ。ガムを、左右の奥歯と犬歯部分で合計4カ所、それぞれ20回ずつかむだけ。「午前と午後1日2回、1〜2週間続ければ効果が実感できるはず。ただし、かみすぎは筋肉や骨に負担をかけるから、この回数を守って」と長坂院長。

でも、「歯が痛くてガムをかむのはイヤ」という人もいるだろう。そんな人は「ガムをかむマネをするだけでもいい」と西原所長。日ごろ使っていない側の歯で、あたかもガムが入っているかのようにかむマネをする。かむ力の加減ができるから痛くないし、これなら、いつでもどこでもできる。

もちろん、歯の治療もお早めに。

## 笑顔トレーニングは顔も心も美人にする



「意識的に表情を作ると、左右非対称になることが多い。これは、脳の左半球で表情を作ろうとするために、右の顔面が動きやすいから」と京都宮大学の中村助教は説明する。だから、「作り笑顔」は、なんとなくゆがんで見える。

そこで、ゆがみのないきれいな笑顔を作るには、「鏡を見て、左右対称に口角が上がるようにニコニコする笑顔トレーニングがいい」と中村助教。

実は、無理やりでも笑顔を作っておけば、気持ちも明るくなるのがわかってる。

ある研究では、ペンを前歯でくわえることで、口角の上上がったニコニコ顔を作った場合と、ペンを唇でくわえて口もとがらせた

表情になった場合で、気分のスコアを調べた。すると、ニコニコ顔を作っているときの方が、楽しい気持ちのスコアが高かった(データ: Par Soc. Psychiatry, 780, 777, 1988)。

いつも笑顔でいれば、顔も心も美人になる!



**意識するのはこの辺り**  
唇がH字形になるように、笑ってみよう。意識して使うのは、口角の上から目尻に向かって走る筋肉。唇を真横に引っ張る筋肉や、口角を下げる筋肉は使わないように。