



Dr's Message

いきいき健康術 第176回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『クセを知って健康生活』

みうらひろと

三浦博人 所長

国保京丹波町病院 和知歯科診療所



誰もいろいろな「クセ」がありますが、「クセ」には歯並びや顔のかたち、姿勢に影響を及ぼすさまざまな「悪いクセ（悪習癖）」があります。こんなクセはありませんか？

勉強や読書のときに
頬杖をつく



横向きで寝る、
うつぶせで寝る



食べ物を右か左の
片方だけで噛む



寝転んでテレビをみる
ときの姿勢
(肘を枕にするなど)

食いしばり



幼少期からの
指しゃぶり、爪噛み



歯並びを改善する歯の矯正治療では、歯にさまざまな装置を取り付けて持続的な力を加えることで、歯を理想の位置に動かしますが、その時に加える力はせいぜい数十グラムです。

しかし、人の頭の重さは成人で5～6kgもあり、法杖をついたりうつぶせで寝たりしていると頭の重さが歯や顎の骨にかかってきて歯並びが悪くなる原因になります。

特に歯の生え変わりを迎える学童期は、歯が動きやすい環境にあり、あごの骨も成長途上のため、「悪いクセ」の影響で前後、左右のずれが生じて全身のゆがみにつながる可能性も指摘されています。

また、成人でも肩こり、あごの痛み、頭痛などさまざまな体調不良の原因になることもあります。

このように「悪いクセ」は歯並びや骨格に大きな影響を与えており、クセをやめることで自然に歯やあごの問題が解決する場合があります。からだの疲れをとるための休憩の姿勢を見直してみましょう。

町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。

ご理解とご協力をお願いします。

京丹波町病院

電話 0771-86-0220