

● 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 ●

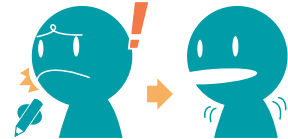


これらの症状のすべてが「歯ぎしり」「噛みしめ」が原因というわけではありませんが、
無用な悪いくせはなくしておく方が良いでしょう。

● 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？

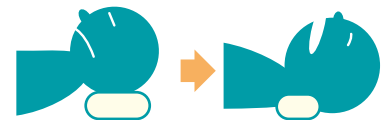
そんな時には、肩を上下させ、首から上の力を思い切り抜いて、
頬の力を抜き、歯を噛み合わせないようにします。



● 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。

