



あごがずれるとこんな症状が現れる

※(出展) 脳が右返るかみ合わせ健康法 丸岡剛郎・澤口俊之著

**あごがズれる**

無理な姿勢で  
バランスをとる  
(こりや痛みなどの原因)

神経や血流などが  
圧迫される  
(脳や内臓への悪影響)

精神面や美容面にも  
影響を及ぼす  
(心や見た目の不調)

人は、ものを食べた  
り、おしゃべりしたり、歩  
いたり、また眠っている  
時でさえ無意識にあご  
を使っています。そのた  
め、かみ合わせが悪いと  
生活全般に影響を及ぼ  
します。あごがずれる  
とまず、あごの関節が  
ずれまます。次に頸椎、胸

**首のこり、腰痛とも  
深い関係が**

あごは全身の姿勢調

**生活全般に影響を  
もたらす、  
かみ合わせ異常**

あごのズレはこれまで考えられていた以上に私達の体と心、  
美容にまで深く関係しているようです。あごがずれると全  
身の筋肉がずれ、血液の流れが悪くなることで、いろいろな  
不調の原因になっています。今回は「かみ合わせ」について北  
村院長にお話しをお伺いしました。

この先生に聞きました!



北村 幹夫院長  
日本咬合学会 専門医・  
指導医  
日本咬合学会 副会長

**顎関節症も  
あごずれが原因**

椎、肩関節などがずれ  
ます。さらに腰椎、骨  
盤、仙骨、仙腸関節が  
ずれ、股関節がゆがみ  
ます。このように、あご  
のずれによって体には  
次々とずれがもたされ、  
図のようにからだの  
色々な部分に不調が生  
じます。  
整でとても重要な役割  
を果たしています。あご  
がずれると首がこり、血  
管が圧迫され脳への血  
流が阻害されます。そ  
のため頭皮や顔などに  
必要な栄養と酸素の供  
給が阻害されます。あ  
ごのずれを治すと瞬時  
に脳への血流が増え、さ  
まざまな不定愁訴の解  
消に大きな役割を果た  
していることがわかって  
きました。腰痛の原因  
も一般的に原因として  
考えられるのが、あごの  
ずれです。あごがずれ  
ると間違いなく腰に負  
担がかかります。ずれを  
治すと腰椎のずれが是  
正され腰痛も改善され  
ます。たかがあごの位置  
と侮ってはいけません。

**かみ合わせ セルフチェック**

※1つでも当てはまると要注意

- 左右どちらかの歯だけで噛んでいる
- 最近顔の歪みが気になる
- 口を縦に大きく開けられない
- 口を開けると音がする
- 歯並びが悪いor飛び出している歯がある
- 原因不明の頭痛や疲労感がある
- 鼻の通りがよくない
- 慢性的な肩こり・腰痛・首の痛みがある

きたむら歯科医院  
072-688-8148

高槻市弥生が丘町27-23  
診/9時~11時  
14時~17時  
休診日:木曜・日曜・祝日・隔週土曜



かみ合わせ相談  
6/12月、13火、14水  
※電話で予約ください。  
※右記以外の日程も応相談

**箕面公園いいね!  
プロジェクト**

箕面公園に関わるさまざまな人やその活動内容をご紹介します。

**FIELD MUSEUM — 公園がミュージアム —**

公園フタッフ・熊さんお届けする箕面の四季・自然 —初夏・梅雨編—  
走り梅雨に漏れ、木々の緑もいっそう深まります



ハクサンハタザオ  
風にそよそよとゆれる姿が旗竿(ハタザオ)の  
よう。



ユキノシタ  
川沿いの石垣に集団ではえています。



ドクダミ  
葉は独特なおいがあります。花は道わきで目  
をひく白さ。



テイカカズラ  
瀧安寺の石垣にはえています。白色の花は甘  
く香り、咲すむとクリーム色に変化。



トキワヅクサ  
日本の名前ですがもとは南アメリカ原産の  
帰化植物。



コアジサイ  
6月頃、小さい紫花がいっぱい咲く。ふつうの  
紫陽花に比べて花がつつぶ。

**〈イベント案内〉**

—参加者募集中—

●自然観察会6月—梅雨だからあえる生きもの観察—

雨が多くじめつとした梅雨(つゆ)の時期  
そんな時こそ出会う生きものたちをさがしてみよう  
日時:6月11日(日) 10:00~12:30 少雨決行  
集合:箕面公園昆虫館まえ  
参加費:100円(保険代)  
定員:20名(要事前申込) ※小学生以下保護者同伴  
問合せ・申込:072-721-3014(箕面公園管理事務所)



—ただいま開催中—

●箕面公園昆虫館 企画展「きらめく昆虫展」

キラキラ ピカピカ 虹色..世界中から集められた美しく輝く  
昆虫たちの魅力を楽しもう!  
期間:~2017年8月頃まで  
場所:箕面公園昆虫館内  
企画展示コーナー  
\*入館料が必要です  
昆虫館ホームページ URL:http://www.mino-konchu.jp/



箕面公園っていいね!投稿お待ちしております。

みなさんから投稿いただいた写真などの「いいね」情報を掲載しています。みなさんが見つけた情報や写真をお待ちしています。携帯からも投稿できます。右のQRコードを読み込んでニックネーム、お住まいの地域(〇〇市)、年齢を記載して送信してください。



http://mip.citylife-new.com/

新装刊 TAKE FREE

**LIFE PLUS**

Homebuilding Magazine by CityLife

vol.30 5/15号 「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載!



「ライフプラス」は  
スーパー、ショッピング  
センターなどの  
シティライフ設置店  
約600店舗で  
手に入ります。

LIFE PLUSが定期購読できます!

毎号、自宅へ定期発送いたします。

ご希望の方は右記から  
お申し込みください。  
※定期発送は  
1年ごとの更新と  
なります。



LIFE PLUS [WEB]で http://www.lifep.net

**住まいづくりのイメージをふくらませよう**

自分好みの新築、リノベーションを実現したいなら…。

**LIFE PLUS (ライフプラス) 会員  
新規登録キャンペーン!**

- 「LIFE PLUS WEB(ライフプラスウェブ)」では、今までに誌面で掲載した約160件もの施工事例を紹介。会員登録(無料)すると、マイページを作成することができ、あなただけの「お気に入り施工事例集」を作ることができます。
- ご希望の方にはLIFE PLUS(ライフプラス)最新号を郵送でお届けします。

**創刊30号を記念して3,000円分の  
ギフト券を抽選で30名様にプレゼント!!**  
登録期間:2017年5月15日(月)~7月31日(月)

「LIFE PLUS WEB(ライフプラスウェブ)」の会員登録フォームから登録をお願いします。(登録の際に簡単なアンケートにお答えいただけます。)当選の方には事務局よりご連絡させていただきます。

http://www.lifep.net

会員登録方法

新規登録特典

登録方法

会員メリット

スマホはこちらから▶



**巻頭特集**

**「窓 光と風と表情と」**

風景を取り込む、風を通す、光を操る…。  
建築家・保坂猛さんの4つの窓を通して、  
家づくりにおける窓を考えます。

- 誌上リフォーム  
「狭さを感じさせない  
広々リビングの住まいへ」
- 住まいづくりに役立つヒント  
「高齢期を安心して暮らす  
バリアフリー住宅の基本」