



あごがずれると、まずあごの関節がずれ、頸椎、胸椎、肩関節…と次々にずれが影響します。そのため身体のバランスが崩れ、図が示すように、身体のだまさまざまな部分に不調が生じます。かみ合わせが悪いと生活全般に支障をきたす恐れがあります。

あごがずれるとこんな症状が現れる
※(出典) 脳が返るかみ合わせ健康法 丸岡剛郎・澤口俊之著

- 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
 - 鼻の通りがよい
 - 慢性的な肩こり・腰痛・首の痛みがある

かみ合わせ講演会開催 参加無料

日時：4/5(木) 10時～12時
場所：高槻商工会議所 高槻市大手町3-46
定員：20名
申込：電話にて

かみ合わせの大切さや自分がズレていないかのセルフチェックの方法など詳しくお話しします。終了後個別相談も可。この機会にぜひご参加ください。

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

意外と知らない歯の健康知識③

肩こり・偏頭痛・首の痛み・イライラ・ぼんやり その原因、顎のずれかも知れません

あごのズレは思っている以上に私達の身体と心、そして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、さまざまな不調の原因になっていきます。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。

日常生活に影響 かみ合わせ異常

毎日の食事やおしゃべりはもちろん、実は、歩いている時や眠っている時も無意識にあごを使っています。だからこそ、かみ合わせは大切です。あごがずれると、まずあごの関節がずれ、頸椎、胸椎、肩関節…と次々にずれが影響します。そのため身体のバランスが崩れ、図が示すように、身体のだまさまざまな部分に不調が生じます。かみ合わせが悪いと生活全般に支障をきたす恐れがあります。

首こり、腰痛とも深い関係が

あごは全身の姿勢調整でも重要な役割を果たしています。あごのずれが頸椎に及ぶと、首がこり、血管が圧迫されて脳への血流障害を起しかねません。頭皮や顔への栄養と酸素の供給も阻害されまます。最近では、あごのずれを治すと同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く寄与することがわかっています。また、あごのずれは腰椎、骨盤、仙骨などにも影響

し、腰に負担をかけるので腰痛の原因ともされますが、ずれを治せば腰椎のずれも解消して腰痛が改善します。たかがあごのずれと侮るのには危険です。

かみ合わせ治療で顎関節症も改善へ

「あごの痛み」「関節の雑音」「口が開きにく

い」といった症状が出る顎関節症の主な原因もかみ合わせの異常と考えられています。あごのずれで筋の過緊張が生じ、血管や神経が圧迫されて起こります。顎関節症もかみ合わせ治療で改善が可能です。気になる方は講演会にお越しください。

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

育児ママがかしこく 免許を取る方法教えます!

追加料金不要の安心サポートパック

年齢	通常価格	特別価格
18～19歳	349,710円	→ 303,570円
20～29歳	359,990円	→ 313,850円
30～34歳	370,280円	→ 324,140円
35～39歳	380,560円	→ 334,420円
40～44歳	390,850円	→ 344,710円
45～49歳	401,140円	→ 355,000円

※30年6月末までに教習スタートでAT車の方

高槻自動車教習所 高槻市日町1番3号

2017年1月新校舎完成!

あなたの生涯の健康を守る舌圧測定

朝倉 勉 院長
歯学博士
日本歯病学会歯科医専修士
大阪大学歯学歯科医師
臨床指導医

舌圧測定 オーラルフレイル

あなたの前兆はありませんか?

加齢に伴い歯が喪失し舌の後傾沈下により、口腔機能の軽微な低下や食の偏り(オーラルフレイル)が起こります。放っておくと舌の機能の低下から食事中にむせる、喉につかえる、よく眠れない、口臭がするなどの症状が出ます。子供も軟食

の食生活になり、嚙む力が弱く呼吸になりやすく免疫力も低下し、歯並びが悪く口がぼかんと開く子供は典型的です。舌と口唇能力の低下による不正咬合や口元のしわは、舌の筋力を鍛え舌圧を改善すればアンチエイジングの面でも効果的です。複雑な舌の機能を調べるのが舌圧測定です。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談下さい。

朝倉歯科医院/本院
かかりつけ歯科機能強化診療所
大阪大学歯学部臨床研修施設
TEL.072-625-2001
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り
(医)朝倉クリニック歯科(分院)
一般 矯正 小児 障がい者歯科
TEL.072-626-2006
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル 養積中隣り

【歯科セカンドオピニオン外】
歯周病、インプラント、入れ歯、CT画像診断、歯並び、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
☎0120-468-321
HP: http://asakura-dental.com

CROSS WORD

漢字入りノーマルクロス

誰が楽しめるノーマルクロス。解答欄にある漢字は、問題を解くときのヒントになるでしょう。マスをかんで全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。(作・あさみ順子)

タテのキー

- 1 机、編集責任者
- 2 既に過ぎ去った時間
- 3 巻き貝のように旋回した筋。○○階段
- 4 ⇒益
- 5 吹いたら春到来
- 6 喉を覚えす
- 7 東北地方の県
- 8 東京都の警察組織
- 9 11 保持者として良くないことをする場合
- 10 14 宴会や食事をして楽しむ和船
- 11 15 ウツギの花。おからの別名
- 12 17 満月や新月のころは大潮、半月のころは
- 13 19 白雪姫の継母が使った魔法のアイテム

ヨコのキー

- 1 刑事と書いてこう読ませるドラマも
- 2 めでたさも 中くらいなり…
- 3 7 得点。ハイ○○
- 4 9 森田健作、18きつぷ
- 5 10 危ない!!
- 6 12 言語明瞭、○○不明
- 7 13 狭いことへの例えに使われるのは猫の
- 8 14 店子が大家に支払うもの
- 9 15 ○○の耳に念仏
- 10 16 高原の木。明治～大正期の文芸雑誌
- 11 17 東風と書いてこう読むことも
- 12 18 病人やけが人を運ぶ物
- 13 20 アヤメとカキツバタとこれを見分け
- 14 21 昔の書状などに記したサイン
- 15 ミッキーも

【解答】

A	B	C	D	E

伝言板

「伝言板」は、個人法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「シニア情報」などさまざま。どんどん活用ください。

教えます

- ▶ 琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072-624-4060 JR茨木駅東200m
- ▶ 中国語・韓国語 会話
入門～上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072-622-8322
- ▶ R八・琴・三弦教室・西田・菊富沙
曜日・時間相談可 ☎072-696-6750
- ▶ 山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ「綸子の会」をご覧ください
茨木市役所歩5分 ☎072-626-8443
- ▶ あんざん・そろばん教室 JR高槻
駅南口すぐ ☎072-694-1908 上田
- ▶ サンライト・腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導石井 ☎072-623-6568
- ▶ 土曜書道教室月2回親子も可
まず名前より ☎072-621-5106 富山

▶ 電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します ☎072-699-0135 味舌工房

▶ キッズ脳トレ速読 年長児から
阪急摂津市駅前 摂津市コミプラ
月2回日曜18時090-6050-5308

▶ 書道 JR総持寺近 阪急茨木駅近
JR高槻駅近 ☎072-624-8247 岩滝

売ります・買います

▶ レコードCD出張買取致します
☎06-4862-4684 スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

結婚

▶ 結婚情報+お見合い+パーティ
で、「幸せの創造」を。会費入会金不要
茨木プライダル ☎072-636-8122

▶ 相談所で結婚した仲人がお世話
結婚相談所ペリドット ☎0671712367

このコーナーへのお申込みは「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円「教えます」のみ1,620円。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ伝言板係
FAX 06-6368-3505
Eメール dengon@citylife-new.com
掲載お申込みの
締切:10日

【問合せ】106-6338-0640