

**あごがズれる**  
**無理な姿勢でバランスをとる**  
**神経や血流などが圧迫される**  
**精神面や美容面にも影響を及ぼす**

人は、ものを食べた後、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。あごがズれるとまず、あごの関節がズれます。次に頸椎、胸椎、肩関節などがズれます。首のこり、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。あごがズれるとこんな症状が現れる

**生活全般に悪影響**  
**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。あごがズれると全身の筋肉がズレ、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を伺いました。

意外と知らない歯の健康知識②  
**多くの不調の原因になっている「あごのズレ」**  
**現代人のあごは確実にズれています**

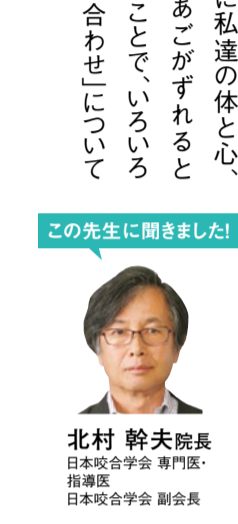


- かみ合わせセルフチェック**
- ※1つでも当てはまると要注意
  - 左右どちらかの歯だけで噛んでいる
  - 最近顔の歪みが気になる
  - 口を縦に大きく開けられない
  - 口を開けると音がする
  - 歯並びが悪いor飛び出している歯がある
  - 原因不明の頭痛や疲労感がある
  - 鼻の通りがよくない
  - 慢性的な肩こり・腰痛・首の痛みがある

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。あごがズれるとこんな症状が現れる。あごがズれるとこんな症状が現れる。あごがズれるとこんな症状が現れる。

顎関節症の三大症状は「あごの痛み」「関節の雑音」「口が開きにくい」。主な原因はかみ合わせの異常だと考えられています。あごのズレが筋の過緊張を生み、血管や神経が圧迫され顎関節症になります。顎関節症もかみ合わせ治療で改善が可能です。

顎関節症もあごズレが原因



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

**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

**参加無料 かみ合わせセミナー開催**  
 日時: 12/5(水) 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  
 セルフチェックの方法などお話しします。終了後個別相談も可。

**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」「シブ情報」などさまざま。どんどん活用ください。

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。

T566-0001 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】06・6338・0640

**教えます**

- ▶**ピアノ・ポピストレーニング**  
フルート・ギター・バイオリン・サクソ・トランペット・ウクレレ 体験有 ☎0120-08-1871 松本楽器
- ▶**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
- ▶**尺八・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「綿子の会」ご覧ください 茨木市役所徒歩5分 ☎072-626-8443
- ▶**自信つくまで腹式発声・歌唱指導**  
出張・個人指導 石井 ☎072-623-6568
- ▶**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

**募集**

- ▶**経理・受付事務 (英会話教室)**  
平日11~18時、経費処理・PC作業 電話対応・英訳など委細面談 ME A 英会話 ☎06-6875-6458

**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

From CityLife

**こども食堂を広げよう**  
 ~高槻市・子ども食堂運営支援事業の実施~

【取材・文】編集部 木下

北摂各市で子ども食堂への支援の輪が広がってきているが、依然として開設に至る資金が準備できなかったり、長期間運営していくための資金が確保できないなどの問題が起こっている。2018年7月からは高槻市でも「子ども食堂運営支援事業補助金」がスタートした。この補助金は、子どもが安心して過ごせる居場所づくりを推進するため、子ども食堂の運営者に補助を行うというもの。補助対象者や補助対象事業には要件が設定されており、それを満たす場合のみ申請が受け付けられる。補助金の金額は、予算の範囲内において、補助対象

象経費の額から収入額(食事代等の実費など)を控除した額とし、1回の子ども食堂開催につき、7,000円を上限に、開催回数は月4回を上限として設定している。すでに子ども食堂を始めている人も、これから始めようとしている人も申請は可能とのこと。

「子ども食堂運営支援事業補助金」は所定の申請用紙を提出する必要がある。ホームページや高槻市子ども育成課窓口で配布を行っており、2019年1月まで申請を受け付けている。詳細は右記QRコードからホームページで確認を。

【問合せ先】 高槻市 子ども未来部 子ども育成課 TEL:072-674-7174

日本最大級のラーメン専門クチコミサイト

# ラーメンデータベース

知りたいお店を検索! 最近人気のお店は? 近くのお店を探したい 気になるお店をブックマーク

充実のラーメン店情報なる

**近畿 5,519**

北海道 2,501 中部 8,356  
 東北 4,740 中国・四国 3,015  
 関東 25,061 九州・沖縄 3,827

※2017年11月ラーメンデータベース登録店舗

株式会社スープレックス 共同運営 株式会社ラーメンデータベース

ラーメンデータベース公式アプリ ラーメンDB

App Store Google play

https://ramendb.supleks.jp/

パソコン・スマホから Web で検索 ラーメンデータベース 検索