

# 肩こり、頭痛に悩んでいる方 解決できるかも？！

肩こりや頭痛の原因は様々ですが、

「はぎしり・かみしめ」と大きな関係があるのです。

「はぎしり・かみしめ」があるとうなるのは、  
はぎしり・かみしめは癖であり問題を起こさない  
なら差し支えありません。通常、上の歯と下の歯  
が接触している時間は、15分程度といわれてい  
ます。この時間が長くなるとあごの関節や歯を支  
えている骨などに影響が出るといわれています。



- 歯への影響……歯が削れる・歯が欠ける  
歯がしみる・かむと痛い
- 歯ぐきへの影響……歯肉炎や歯周病の悪化
- あごへの影響……カクカク音が鳴る。  
口が開きにくくなる
- 全身への影響……頭痛・肩こりなど

これら全ての症状が、「はぎしり・かみしめ」からくるわけではあり  
ませんが無用な悪い癖は治しておいたほうがいいと思います。

はぎしり・かみしめの違い

## はぎしり かみしめ

睡眠中に上下の歯をすり  
合わせぎりぎり・ガリガ  
リと音を立てる。  
(音が出ないことも多い)

睡眠中だけでなく起きてい  
る間も無意識のうちにくい  
しぼっている。  
音を立てず上下をかみ合  
せてぐっとちがらをいれる。

本人はまったく知らず他  
の人から指摘され気づく  
事が多い。  
(音の出ない場合は、  
それさえもない)

かみしめが起ころきっか  
けがあるのですが、ほと  
んど自覚していません。

## はぎしり・かみしめチェック！！

1 朝、起きた時にあごが  
だるい感じや痛みがある



2 仕事や遊びなど夢中に  
なっている時かみ締めしている



3 何気ない行動の中で  
かみ締めていませんか？



## では、どうやって解決しましょう??

はぎしり・くいしばりは、まず自分の気づきから始めます。  
自覚していないと、どんな治療を行っても症状は繰り返すばかりだからです。  
では気づいたらどうやって解消するかをお話します。



くいしばりに気づいたら、すぐに肩を上  
下させて首からしたの力を思いっきり抜  
いてください。



ふうっと一息ついたところで、頬の力  
を抜いて、歯をかみ合わせないように  
してください。



初めのうちは口を半開きにするのが良いです  
が、人前でははばかられる、という方は唇び  
るだけは合わせて、歯はかまさないように  
してください。



気づいたときにリラクセスする事を繰り返すと  
くいしばりそうな時に自然と気づいてやめられるようになります。



無意識の時間帯なのでとちやめれないと思われれるかも知れません。  
しかし、私たちの体の中では、無意識だと思ってもちゃんと意識が働いて、  
その気になれば歯をかみ合わせずに、リラクセスして眠ることが出来ます。

### 前準備

枕を低くしましょう。そして、頭の一番出っ張ったと  
ころより首の付け根近くに枕をあてるようにします。  
その方が頭が上を向くので、口が開きやすいからです。  
横向きに寝る人は、頭と背筋とまっすぐになるような  
たかさの枕にして下さい。



布団に入ったら、できるだけ何も考えないように  
して下さい。布団の中は眠るだけの場所と決めて  
下さい。はじめをつけることはどんな時でも大切  
なことと思われれます。考え事は朝、目が覚めてか  
ら布団の中ですると良い考えが浮かびます。



まず、思いつきり噛みしめてください。  
1~2秒後に、ふっと顎の力をぬいて  
みてください。口が開くと思います。  
その位置が理想的なリラックスした  
位置で、その位置で一晩中眠って  
くれると一番良いのです。



次に、思いつきり大きな口をあけてから  
同じようにながくと脱力してみてください。  
ほぼ同じ位置になるだろうと思います。  
ただし、顎の関節が痛くて開かない人は  
無理せず開けられるところまででよいです。



この時、呼吸と一緒に合わせてすると良いと  
思います。つまり、力を入れるときに息を  
吸って、いったん1~2秒とめてから、脱力  
するとき一気に一気にはくのです。口を半開きに  
したまま、次の動作に移ります。



つぎに肩をいっばいすぼめるようにしてから、その力を思  
いつきり脱力して下さい。その時も呼吸を合わせてください。

おなじように、胸、腹、太ももの  
脱力をして、最後に足先からその  
日のすべてのストレスと疲れを追  
い出してやるような気持ちで大き  
く息を吐き出しながら脱力します。  
何回もやっている、手のひらや  
足の裏辺りが少し温かくなった感  
じがしてきます。



最後に、もう一度、顎の力が抜けて  
いることを確かめます。

はぎしり・かみしめについて  
お解りになりましたか？



症状が強いとき、なかなか改善されない  
ときには、この方法と併用して、  
寝るときに**マウスピース**を使います。



お口の型をとって作りますのでご相談下さい。  
(保険が適用されます。)

はぎしりやかみしめに気づいた方は、  
悪い癖を解消してみましよう。

MIKI DENTAL CLINIC

美希デンタルクリニック

〒631-0006 奈良県奈良市西登美ヶ丘4丁目2-11

院長 榎本 美希 (西登美ヶ丘4丁目バス停前)

☎ 0742-51-0461 miki-dental.jp

はぎしり かみしめ

について

