



「イート通信」の「イート」は「Eat」、英語で「食べる」を意味します。「お口からおいしく食べられるように」との思いから、このような名前をつけました。



イートな話

肩をまわさず、首だけ左へまわして、つばを飲み込んでみてください。なんだか飲み込みにくくありませんか？次は、おもいっきり上を向いて飲み込んでみてください。とても飲み込めませんね。飲み込むときに働く筋肉は首の筋肉につながっているため、首がおかしな方向を向いていると、飲み込みにくくなるのです。

医療の現場では、脳梗塞で右側や左側に麻痺が生じた場合、誤嚥しないよう、麻痺している側を向いて嚥下するように指導したりします。横を向くことで、麻痺している側へ食べ物が落ち込んで、気管の方へ流れていくのを防いでいるのです。しかし健常人がこのようにして飲み込むと、左右の筋肉はしっかり動きますので、とても窮屈な感じになってしまいます。このようなおかしな姿勢で毎日食事をしていると、本来飲み込みにくいはずの姿勢で普通に飲み込めるようになり、逆によい姿勢だと飲み込みにくくなる、といった状態になっていくかもしれません。人間の体はとても良くできていて、毎日の習慣にどんどん適応していきますからね。

最近、多くの方々に「斜め前にあるテレビを見ながら食事をしていませんか？」と尋ねています。毎日、横を向いて食事をしていると、飲み込み方が左右非対称になり、そこから姿勢が悪くなり、歯並びが乱れてくるかもしれないからです。皆さんも、毎日の食事の姿勢を、一度、見直してみてください。そして、食事の時にはできるだけテレビは消して、家族との会話を楽しむようにしましょう。



藤木辰哉



Q: 口を開けると、耳の前あたりで「ブチッ」と音がするのですが。。。

A: おそらく顎関節症だと思われます。

口を開けたり閉じたりする時には、耳の前にある「顎関節」が大きく動きます。ここに何かしらの問題が生じると、音がなったり、痛みがでたり、ひどいときには口があかなくなったりします。これが顎関節症です。

顎関節症は、ストレスなど、いろいろな要因が重なって起きる疾患なので、治療はなかなか難しいのですが、マウスピースのような装置を使ったり、投薬によって、改善していくことが多々あります。現在の考え方では、音が出るだけであれば、治療の必要はありません。頬杖をつくなど、顎関節に負担のかかる姿勢や動作がないか日常生活を見直してみたらよいと思います。



ご意見や感想等をお寄せください。

当院のスタッフへ直接、またはE-mail(fujiki-orthod@s6.dion.ne.jp)でお願いします。