



よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!!

★噛み合わせをチェックしよう

肩こりや腰痛の原因は色々ありますが、意外なところでは歯が影響を与えるケースがあります。厳密に言えば「歯の噛み合わせ」。これが合っていないと、体の様々な部分に影響を及ぼします。しかし、何故歯が体の様々な場所に影響を与えるのでしょうか？歯で物を噛む、いわゆる「咀嚼」を行う際には、咀嚼筋と呼ばれる4つの筋肉（側頭筋・咬筋・外側翼突筋・内側翼突筋）が働いています。これらは、頭や肩や首の筋肉ともつながっていますから、噛む力のバランスがよくないと頭や肩の筋肉にもバランスの悪い力が伝わってしまい、結果として頭痛や肩こりを引き起こすこととなります。こういう現象が起きている場合、肩凝りだけでなく顔も左右で大きさが違って歪んでしまうので、特に女性にとっては些細な事ではありません。では噛み合わせの悪さはどうして引き起こされるのでしょうか。最も大きな原因は元々の歯並びの悪さです。その他には、奥歯に多くの詰め物をしていたり奥歯が差し歯の場合、また歯ぎしりの癖がある人も歯がすり減って噛み合わせが悪くなります。歯並びは矯正、歯ぎしりはマウスピースで保護など対策はありますが、自分の歯並びが問題ないかチェックしてみるといいですね。口は力を抜いている時に自然と閉じていて鼻呼吸できるのが正常です。また、上下の前歯の真ん中が揃っている、上の前歯が下の前歯より2～3ミリ前に出ているのも正常な歯並びのサインです。もし噛み合わせが悪い場合は歯医者に行くことをオススメします。噛み合わせを治したら、長年の肩こりや頭痛が楽になるかもしれませんよ。



噛み合わせが悪くなります。歯並びは矯正、歯ぎしりはマウスピースで保護など対策はありますが、自分の歯並びが問題ないかチェックしてみるといいですね。口は力を抜いている時に自然と閉じていて鼻呼吸できるのが正常です。また、上下の前歯の真ん中が揃っている、上の前歯が下の前歯より2～3ミリ前に出ているのも正常な歯並びのサインです。もし噛み合わせが悪い場合は歯医者に行くことをオススメします。噛み合わせを治したら、長年の肩こりや頭痛が楽になるかもしれませんよ。

GREETING

夏はよく汗をかくので水分不足が心配される季節ではありますが、実は意外とむくみやすい季節でもあります。熱中症予防もあって意識して水分を取る方も多い夏ですが、普段ほとんどエアコンの効いた部屋の中にいると体が冷えてしまい汗をかくどころではありません。また、夏の暑さで体力が低下するケースでは発汗による体温調節機能も衰えてしまうので、こちらも汗をかかなくなってしまいます。結果、飲んだ水分は体内に残ったままになり、「夏なのに意外とむくむ」・・・という現象になるのです。そんな時は利尿作用のあるカリウムと、疲労回復や血行促進が期待できるクエン酸を摂りながら、自然に水分を排出するように心がけましょう。特に夏野菜にはカリウムを多く含んだ物が多く、キュウリやトマトがオススメです。これらをピネガードレッシングで食べれば、クエン酸も同時にとれますね。これら夏野菜は体を冷やす効果もありますから、暑い夏に食べるには特にオススメです。



MONTHLY NEWS

8月の記念日

- 8月1日 水の日
- 8月4日 ゆかたの日
- 8月12日 君が代記念日
- 8月20日 NHK 創立記念日
- 8月24日 ラグビーの日
- 8月29日 ベルばらの日



VOICE



★お盆期間中のお知らせ!!

お盆期間中 当院は**休まずに診療しております!**

一部 時間の変更がありますのでお間違えのないように宜しくお願い致します。

8/15(月) → 9:00~17:00

8/16(火) → (最終受付16:00)

~水分補給に最適!~

汗をかいたときの水分補給として経口補水液を自宅で作ってみませんか?

《1ℓ分》・湯冷まし:1ℓ ・砂糖:大さじ4 ・塩:小さじ1/2 ・レモン果汁:適量
湯冷ましに砂糖と塩を溶かしてできあがり!!(レモンはカリウムも補給できます)

RECIPE

★おくらとひじきの梅あえ

(材料は2人前)



- 1.芽ひじき(6g)は水で戻して洗っておきます。
- 2.おくら(4本)は塩(分量外)で板刷りをして、表面のうぶ毛を取り、水で洗って、三~四等分の十文字切りにします。(気になる方はさっと塩ゆでして使ってください)
- 3.ミニトマト(4個)は半分に切ります。
- 4.梅干し(2個)の種を取り、実を包丁でたたいて、芽ひじき、おくら、ミニトマトと和えて完成です。

INFO

★夏の裏ワザ

今年の夏も相変わらず暑い!でも、ただ「暑い」と言っても仕方ありませんので、少しでも涼しく過ごせる工夫をいくつかご紹介しましょう。エアコンに扇風機を併用すると、消費電力を下げながら効率よく室温を下げられるのは今や常識ですが、その扇風機の前に水を凍らせたZLのペットボトルを置いておくと、更に温度を下げる事が出来ます。エアコンの設定温度は同じでも、より涼しくなれますよ。あとは、ハッカ油を上手に使うのもオススメ。ハッカとはミントのことですが、これを水蒸気蒸留して作られたハッカの精油は、夏に大活躍します。薬局で簡単に手に入るハッカ油をスプレーボトルに入った水に数滴入れるだけ。体にかければスーとした清涼感が続きます。特にお風呂上りにかけると汗を防いでくれますし、スプレーしてから扇風機に当たるとむしろ寒いくらいヒンヤリ。このスプレーには防虫効果もありますから、天然成分の虫よけとしても使えて一石二鳥です。



AFTER WORD

暑いと、人は何故怖い話を聞きたくなるのでしょうか。夏になるとテレビで怖い話系の特番が組まれたり、やたら稲川淳二さんを見かけるようになったりします(笑)。皆さんもキャンプや修学旅行の時など友達と怖い話した経験ありませんか?たまにとんでもなくオリエティの高いネタを持っている人ますよね。しかも、ストーリーだけじゃなく妙に話し方まで上手かったり。。。こういう人がいると怖すぎて変な汗かくはめになります。それでも怖い話って妙に盛り上がるものですよ。でも、そもそも夏に怪談話をする習慣になったのは江戸時代からだそうで、歌舞伎の花形役者が休みに入ってしまう夏に、人気役者がいなくてもお客様が楽しんでくれる怪談話を上演していた名残なんだそうです。

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町 413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00