

『噛む』と『体の歪み』

こんにちは！
突然ですが私は最近右上の親知らずを抜きました。とても痛いので反対の左側でよく噛むようしていたら、まあ噛みにくい！！

皆さん、食事をする時左右どちらの歯で噛みますか？どちらか片方ばかりに偏って噛んでいる方が多いのではないのでしょうか？私は右側だったということですね。


身体の片方で常に何かをやるってあまり身体には良くなさそうですね。例えば、鞆をいつも右で持つ、足を組む時はいつも同じ・・・いつも同じことやっていたら身体が捻じれそうですね。

そこで今回の内容は片方の歯で噛むことが体にもたらす影響についての内容です。

よく噛む方に体の重心が寄ると言われています。顔の筋肉の側頭筋、外側・内側翼突筋、咬筋、舌骨上筋群といった筋肉が咀嚼時に使われます。これらの筋肉が片方だけたくさん使われてしまうと顎がよく使う方へ引っ張られてしまいます。このため顎はよく噛む方にずれていき、顎に引っ張られて頭の位置が噛む方に移ってきてしまいます。頭の重さは成人で約4～5kgと言われています。ペットボトル2リットル2本分の重い頭が片方にずれたら首の負担がとんでもないことになりそうな気がしませんか？そのため人の体では身体全体を頭の位置がずれた方へ移動して頭と体のずれを減らそうとします。このためよく噛む方に体の重心が寄ってしまいます。

頭のずれを身体のどこで補うかは人それぞれです。首で頑張ってバランスをとる人は肩こりや首の痛み、腰で頑張る人は腰周りの筋肉が疲れやすいと考えられます。股関節、膝関節、足関節でも同じことがいえます。

↓上の内容の簡単なチェック方法です↓

- ①食事中どっちで噛む？
- ②鏡で顎の位置を見ます。鼻のラインを目安に して顎の位置がどちらかにずれていない？
- ③片足立ちをしてみて安定する方は？目を閉じてやるとわかりやすいです。
※転倒しないように気をつけて下さい！

もちろん肩こりや腰痛など身体の不調の原因は他の要素もあるので必ずしも噛むことだけが悪いというわけではありませんが普段の食事でも噛む側を気にする価値はあるのではないのでしょうか？

