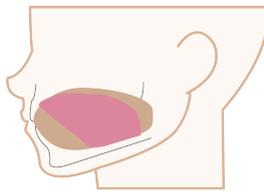


～ 梅雨時の顎関節症対策とセルフケア ～

まずは噛みしめを減らす習慣

- 上下の歯は離れているのが正常
- 気づいたら「ふわっ」と顎の力を抜く
- スマホ画面に「歯を離す」とメモを貼る



これだけでも症状は軽減します。

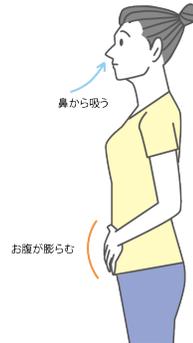
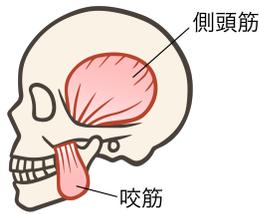
舌を上顎につけて軽く閉じる姿勢が理想的です。



自宅でできる簡単エクササイズ

①咬筋ほぐし

耳の前から頬にかけて円を描くように優しくマッサージ



③首ストレッチ

顎を軽く引き、後頭部を上へ伸ばす

②顎リラックス呼吸

鼻から4秒吸い、口から6秒吐く吐くときに顎の力を抜く

改善を助ける栄養素

ストレスが強い人ほど、栄養消耗が激しくなります。

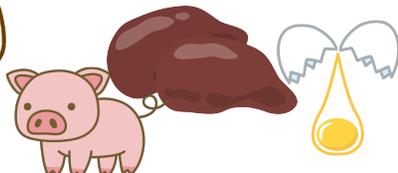
●マグネシウム

筋肉の緊張を緩める
(ナッツ、海藻、玄米)



●ビタミンB群

神経の安定
(豚肉、レバー、卵)



●カルシウム+ビタミンD

神経伝達の安定



●タンパク質

筋肉修復の材料



生活習慣の見直し

- ・寝る直前のスマホを減らす
- ・湯船に浸かる
- ・カフェインを摂りすぎない
- ・湿度管理(除湿)



梅雨は自律神経が乱れやすい季節。睡眠の質を上げることが最優先です。温めることは血流改善に直結し、むくみや痛みの軽減につながります。

整体や鍼灸でできること

整体などの施術では、

- ・顎周囲の筋緊張調整
 - ・首・肩・背骨のアライメント調整
 - ・自律神経を整える鍼灸施術
 - ・噛みしめ評価と指導
- を行っています。



顎だけ触るのではなく、「なぜ噛みしめる体になっているのか」を整えることが重要です。

整体や鍼灸は副交感神経を高め、深いリラックス状態を作ります。梅雨時の慢性的緊張を和らげる効果が期待できます。



まとめ

梅雨の不調は気圧や湿度だけの問題ではありません。ストレスと自律神経の乱れが、無意識の噛みしめを生み、顎関節症へとつながります。

顎は「心の緊張」を映す場所です。

- ・歯を離す意識
- ・栄養補給
- ・睡眠改善
- ・全身バランスの調整

これらを整えることで、顎だけでなく全身が軽くなります。



「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。

自律
38~4
寝る90
就寝時
軽いウ
特に
分泌
PROTE
大切な
・月経前
・予定を
・完璧を
体のリズム
することが
する近道