

広報暮らしのカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
7/26 ◎マイナンバー カード休日交付	27 ◎メンタルヘルス 相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	28 ♣おやこ交流 DAY	29 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	30 ♥循環器内科診療 ♥献血（保健福祉 センター・町役場）	31 ♥婦人科診療 ♣子育て相談	8/1 ♣子育て相談
2	3 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	4 ◎人権相談 ♣離乳食教室	5 ◎多重債務弁護士 無料相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	6 区長配布 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	7 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に0歳児対象)	8 ♥土曜診療 ♣子育て相談
9	10 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	11	12 ◎消費者救済資金 貸付相談 ♥整形外科診療 歯科診療所休診	13 診療所休診 歯科診療所休診	14 診療所休診 歯科診療所休診	15
16	17 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	18 ◎多重債務弁護士 無料相談 ♣おやこ交流 DAY	19 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	20 広報発行日 (8月号) 区長配布 ◎マイナンバー カード時間外交付 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	21 ◎行政相談(三ケ尻) ♣子育て相談 ♣とことこ (主に1歳児対象)	22 ♥土曜診療 ♥献血（イオン スーパーセンター 金ケ崎店） ♣子育て相談
23 ◎マイナンバー カード休日交付	24 ◎メンタルヘルス 相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	25	26 ◎こころの相談日 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	27 ♥循環器内科診療	28 ♥婦人科診療 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に2歳児対象)	29 ♣子育て相談
30	31 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	9/1	2 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	3 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	4 ♥婦人科診療 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に0歳児対象)	5 ♣子育て相談

- ◎各種相談

◎行政相談 問 総務課（内線 2313）
■時間 10:00～12:00

◎メンタルヘルス相談
問 保健福祉センター（☎44-4560）
■時間・場所 9:00～17:00・保健センター

◎こころの相談日（要予約）
問 奥州保健所（☎22-2831）
■時間・場所 13:00～15:00・奥州保健所2階

◎DV相談 問 保健福祉センター（☎44-4560）
■時間・場所 8:30～17:00 保健福祉センター

◎消費者救済資金貸付相談（相談日前週の
■までに予約）問 住民課（内線 2125）
■時間・場所 10:00～16:00・役場会議室

☆消費生活に関する電話相談 奥州市総合相談室
（☎34-2915） 平日9:00～17:00
- ◎多重債務弁護士無料相談（要予約）
■時間・場所 10:00～15:00・奥州市総合相談室
■予約先・問 奥州市役所（☎34-2915）

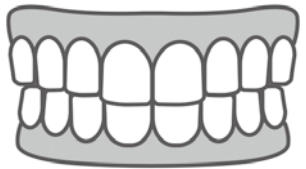
◎人権相談 問 住民課（内線 2127）
■時間・場所 13:00～15:00・福祉センター

◎各種診療
♥応援診療 問 金ケ崎診療所（☎44-2121）
♥神経内科診療（予約制）▶診察：13:45～16:00
♥眼科診療（予約制）▶診察：13:45～16:30
♥循環器内科診療（予約制）▶診察：8:45～11:30
♥整形外科診療（予約制）▶診察：13:45～16:30
♥呼吸器内科診療（予約制）▶診察：8:45～11:30
♥婦人科診療（予約制）▶診察：8:45～11:30
♥土曜診療（内科）▶受付：8:30～11:30

お口の健康と全身の健康の関係（全6回）

この記事は（一社）奥州歯科医師会が地域住民の健康寿命延伸を目的として提供しています。

第4回 咬み合わせと全身の関係



咬み合わせが悪くなると、体のどこかに不調が出てことがあります。
なぜそういうことが起こるのか、解剖学・生理学・臨床研究の3つの視点から説明したいと思います。

解剖学的な根拠（構造の話）

頭の骨と下あごは、ほかの骨のように固定されているわけではなく、顎関節と周囲の筋肉によって支えられています。そのため、咬み合わせが乱れると下あごの位置がズレやすくなり、前後や左右で筋肉の使われ方に偏りが生じます。この状態が続くと、一部の筋肉に過度な負担がかかり、あごや首まわりの筋肉バランスが崩れ、結果として姿勢など体全体のバランスにも影響を及ぼすことがあります。

生理学的な根拠（神経と反射の話）

歯や歯根膜、あごの関節には非常に敏感な感覚受容器があり、わずかな咬み合わせの違いも感知します。これらの情報は神経を通じて脳へ伝えられ、脳はその情報をもとに、どの筋肉をどの程度働かせるかを調整しています。しかし、咬み合わせがズレている状態が続くと、脳へ常にアンバランスな情報が入力されるため、筋肉の使われ方に偏りが生じ、筋肉の過緊張や片側優位といった状態が起こりやすくなります。

臨床的な根拠（実際の臨床報告・研究）

実際の臨床や研究では、咬み合わせに異常がある方において、咀嚼筋の活動量に左右差が認められることや、顎関節症と関連していることが報告されています。また、咬み合わせを正すためのマウスピースを装着した後に、筋肉の痛みの軽減や筋活動の左右差が小さくなるケースも確認されています。これらのことから、咬み合わせを整えることで、筋肉の症状が改善する場合があると考えられています。

今月のポイント！



あごの筋肉は、首や肩、体幹の筋肉と筋膜を通じて連結しています。そのため、咬み合わせのズレが生じると、あごや首の筋緊張、姿勢の左右差を引き起こし、肩こりや頭痛、腰の違和感などへと影響が連鎖することがあります。必ずしもすべての人に起こるわけではありませんが、咬み合わせがズレることで筋肉のバランスが崩れる可能性があります。



葬儀・生花・法要
霊柩・花環

森幸 栄町通夜会館

金ケ崎町西根町裏18-1

有限公司 森幸

金ケ崎町西根町裏22-1
TEL 0197-42-4531 FAX 0197-42-4532

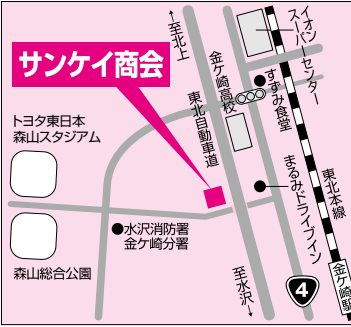


リサイクルパーツ販売・事故車買取・廃自動車処理

株式会社サンケイ商会

TEL.0197-44-3531
FAX.0197-41-1000
〒029-4503 金ケ崎町西根中荒巻21-1

廃車買取承ります。引取持込どちらも歓迎。
車検証をお手元にまずはお電話を。



サンケイ商会

トヨタ東日本
森山スタジアム

金ケ崎駅前
東北自動車道

水尻消防署
金ケ崎分署

森山総合公園