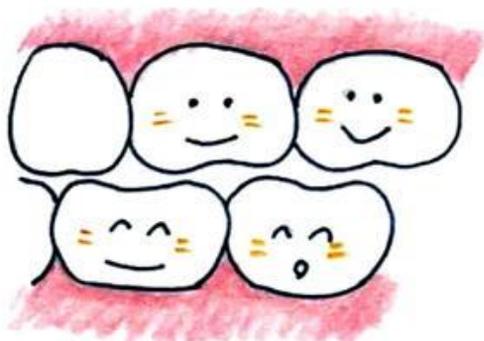


くまがい歯科 こども通信

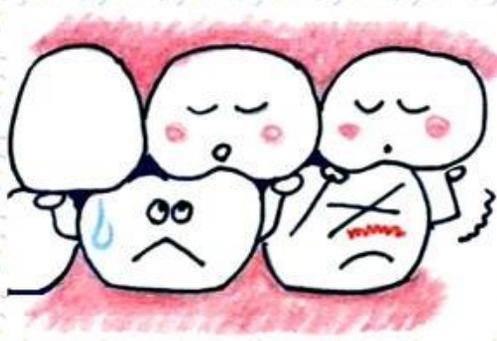


下向き姿勢も顔の形を変える

下向き姿勢の害 についてお話しします。



目線が水平の姿勢の場合、
唇は閉じていても
上下の歯はかみ合わずに
わずかに離れています。



ところが下を向くにつれて
上下の歯がかみ合ってきます。
さらに下を向くと下顎が後ろに
下がったようになります。

これは下を向いていくと、最初のうちは上顎も下顎と一緒に下がっていきませんが、下顎は胸まで下がるとそれ以上は下がれず、その後は上顎が下顎の歯の上に乗っかるようになります。

その際、下顎と歯の上には4キロ位の頭の重量がかかります。

筋肉で食いしぼるのは自覚できる上に疲れるので短時間ですが、この場合は脱力状態で筋肉には全く力を入れていないので、かみ合わせに大きな力がかかっていることを自覚することも無く、長時間に及んでしまいます。

1日に上下の歯が接触する時間は合わせても30分に満たないのが普通ですが、その何倍もの時間かみ続けている事になります。



長時間弱い力をかけ続けると、骨格の形は変化します。
子供の頃からそういう生活姿勢の習慣を持った人は、下顎骨の形があたかも上の頭を支える台のように成長して四角い顔になったりします。



大人の場合は長時間におよぶかみ合わせのストレスで知覚過敏（歯がしみる）になったり、歯が異常に磨り減ったり、ひびが入ったり割れたりして、歯を失うことが多々見られます。

歯が失われると上の頭はもっと下に下がるため、首の骨が過剰に曲がり引っ張られます。

同時に脊髄神経も引っ張られてしまうため、しびれを生じたり、頸椎を支える靭帯に圧力がかかり続ける事により骨化が起こり神経麻痺の原因となります。（後縦靭帯骨化症といって難病指定になっています。）

水平より約30度下を向くと“かみしめ”が始まります。

日頃より、本を読んだり絵を描いたりする時に使う椅子や机の高さや角度を調節して、意識しなくても自然と良い姿勢になるように工夫をしましょう。

電車やお家での下向き居眠りにも気をつけましょう。

雪だるま3兄弟

兄



目線が水平で丸い顔の長男
雪田丸雅夫くん
(コタマルガオ)

弟



いつも下向き姿勢でゲームばかりしている四角い顔の次男
雪田角雅夫くん
(コタカガオ)

末っ子



上向き姿勢でいつも口が開いている長い顔の末っ子
雪田長夫くん
(コタナガオ)