

プロが教える！

自宅でできる アゴの痛みが 改善される 秘訣

アゴのお悩み特化セラピスト 青山 桂
Katsura Aoyama

なぜ
アゴが痛いのか
わからない。

顎関節症に
なった理由が
わからない。

無料
プレゼント

あなたの顎の
痛みの原因が見つかる

30分無料
診断付！

といった方向けの、
改善への道筋と
なれば幸いです。



=====

はじめに

私は、自身が顎関節症で辛い思いをしたことから、顎関節症になる前に予防しようということを広めるべく施術と活動をしております。

この電子書籍を最後まで読んでいただくことで、あなたが抱えているアゴのお悩みを少しでも解消することができればと思い作成しました。

更に良いものにしていきたいと思いますので、わかりにくいところのご質問やご感想、[公式Line](#)にいつでもお送りいただけますと幸いです！

=====

【目次一覧】

1)なぜ顎関節症になってしまうのか？

- ・私の体験談、当時の状態
トピック～顎関節症は歯科ではない！？～
- ・顎関節症になるのはストレスと姿勢が原因
- ・物理的なストレスと心理的なストレスの視点
トピック～環境に影響される、自律神経～
- ・あなたもこんな姿勢をしていませんか？
- ・顎関節症には2つのパターンがある

2)こんな症状がでていたら要注意！

- ・チェックリスト

3)噛みしめ特徴チェックリスト

- ・心理的なストレスポイント
- ・アゴに負担をかける立ち姿勢ポイント
- ・アゴに負担をかける座り姿勢ポイント
- ・アゴに負担をかける寝る時の姿勢ポイント
- ・アゴに負担をかける歩き方ポイント

4)かみしめの人生に対する悪影響

- ・歯が脆くなる
- ・歯茎の炎症に繋がる
- ・歯並びが悪くなる
- ・人生の楽しみが減ってメンタルに影響する

5)かみしめ癖改善のためにできること

- ・背骨で頭を支える姿勢で、かみしめ癖改善
トピック～いい姿勢とは～
- ・アゴに疲れを感じたら、ストレッチ
- ・副交感神経を優位にしてかみしめ癖改善
- ・体を守り、体を作る栄養を摂りましょう

【お客様の声】

【最後に】

【プレゼントのお知らせ】

1)なぜ顎関節症になってしまうのか？

・私の体験談

私は24歳から4年間、口を開くとアゴが痛いことに悩まされていました。



顎関節症(がくかんせつしょう)と診断され、ひどいときは指1本分しか口が開かないという末期の「開口障害(かいこうしょうがい)」という状態でした。

家の近くの歯科に相談するも提案されたマウスピースは口が開かないので装着することができず、痛みに関しては「安静にしてね」とだけ言われ、4年間徐々に悪化。

その後、歪みの調整・姿勢矯正・自律神経について学んだことで今はアゴの問題とは皆無で毎日楽しく食事をしています。

現在、顎関節症は「自然に良くなっていくもの」とされ、歯科で提案されるマウスピースやボトックスは緩和療法であり、根本解決ではないのです。

また、歯科であれ、整体であれ数ヶ月したら再度通わないといけないようであれば、根本の改善を行っているとは言えないのではないのでしょうか。

私は痛みを少し楽にするために、毎月施術に通わないといけないのが苦痛でした。そこで、根本解決にたどり着いたのです。

根本の解決にとって大切なのは、【噛みしめ癖をやめること】です。噛みしめの癖を改善するのは簡単な事ではありませんが、私は無くす事に成功しました。

現在は、アゴのお悩み解決セラピストとして、同じ悩みを抱えている人が少しでも減り、さらに人生の質を上げていただけるよう、東京の代々木サロンと自由が丘の歯科と協業して施術をしています。

私のように、自身の体の使い方の改善で軽度の顎関節症含むアゴの悩みから抜け出せる人は多くいると思います。

そういった方々にこの情報が届き、1人でも多くの方に改善して欲しいと思い、私が行ったことや今のお客様にお伝えしている内容をまとめました。

ぜひ、治療をされている先生方にも読んで頂き、ご意見などいただきたいと思っております。

～私の体験談～

まずは、私が顎関節症(がくかんせつしょう)で辛かった時の生活や状態をお伝えします。

「自分もそうだ」と思うところがある方は是非とも、原因や改善方法まで読み進めてください。

当時は営業の仕事で、日々ストレスを感じながらPC作業(1日大体5～10時間ほど)を平日毎日行っていました。

顎(アゴ)が慢性的に痛く、体はいつも疲れていました。

アゴの痛みから食事での人生の楽しみと栄養の摂取を諦めていたからだと思います。

朝はひどい頭痛と眩暈で食事どころではなく、仕事はなんとかなるけれど集中力は続きませんでした。

仕事中にチョコレートやお菓子を食べながら、エネルギーを摂取、お昼は気を使って定食を食べるも、噛まないと食べれないお肉や根菜は避けるという日々です。

夜はアゴを使わないアボカドやトマトジュースという食事を続けていました。

アゴが痛くて口が開かないので、ミニトマトを口に入れることも出来なかったです。



20代なのにもかかわらず顔が歪み、ハツラツした表情は消え、おしゃれまでも「どうせ」というネガティブ思考で楽しくなくなるまで陥っていた時期もあります。

はっきり言って、生きているのが辛かったです。

なんでこんな毎日を過ごさないといけないのだろうくらいまで考え、心療内科からは適応障害とうつ診断も受けました。

なぜそこまでひどくなってしまったのか。

それはアゴに痛みが出るほどの負担をかけている原因がわからず、負担をかけ続けてしまったことにありました。

ストレスを溜め続けながら、姿勢悪く仕事をすることで、噛みしめを無意識で行うことがいけなかったのです。



アゴに負担がかかりすぎた時にアラートとして生じた痛みは噛みしめ癖とリンクせず、日々痛みを我慢して、食事はアゴに負担をかけないものを選び、だんだん食べれない物が増えて、さらにストレスが増え、、、と健康を阻害する悪習慣ループに陥ってしまいました。

この状態は私だけではなく、この書籍が気になった多くの方が経験しているのではないかと思います。

この悪習慣ループ、是非ここで断ち切っていただきたいと思います。

実は、アゴは痛くなりすぎる前の予防がとっても大切であり、既に顎関節症の場合も予防施策を行うことで楽になる例も多くあります。

これからお伝えしていく方法はアゴのお悩み改善にとって、有効な考えになります。

【トピック】

～顎関節症は歯科ではない？～

顎関節症(がくかんせつしょう)には4種類あります。

- 1: 筋肉(咀嚼筋)の問題
- 2: 関節包・靭帯障害の問題
- 3: 関節の円板問題
- 4: 骨の変形問題

これらを見ていただくと、歯よりも、筋肉や関節の方が関係しているのが分かりますでしょうか？

アメリカでは、顎関節症は主に理学療法士さんが運動療法で改善しているのだそうです。

日本の現状は、マウスピースやボトックス以外の提案ができる歯医者さんはとても少なく、理学療法士さんとの連携も、まだ始まっているところです。

また、歯医者さんに行っても、院内にCTが無いため上記の4種類の診断ができない歯医者さんも多いのです。

アゴの悩みが、たまに痛いかも、音がするな、、くらいの軽症の場合は、自分で改善することができます。

生活に支障が出てしまうレベルになると、顎関節の専門の病院へ紹介状を書いてもらう必要があるのですが、必ずしも通っている歯医者さんがツテを持っているとは限りません。

ぜひ、治療が必要になる前の段階で、この続きを読んで実施していただき、アゴを楽にしてあげてください。

・顎関節症になるのはストレスと姿勢が原因

アゴはとっても高機能で、食べる、話す、バランスをとる、呼吸する際に使われています。

起きていても、寝ていても、いつも使われています。
なのに、ケアはされず、酷使されてしまいがちなパーツなのです。

特にアゴに負担をかけるのが、噛みしめ癖です。
顎関節症の8割は噛みしめが要因と考えています。

私も昔は無意識に噛みしめていました。

どうやって改善したかという、噛みしめの要因を自分の体から取り除いたのです。

発散されないストレスと悪い姿勢、これらで、噛みしめが起こりやすくなります。

この書籍内では、噛みしめ癖をしないためにストレスと姿勢のバランスを様々な視点から整えていきます。

体の使い方は人それぞれなので、自分に当てはまるところは実践して噛みしめない体作りを試みてください。

・物理的なストレスと心理的なストレスの視点

ストレスと悪い姿勢について、もう少し詳しく説明していきます。

心理的にストレスがかかると、反応として奥歯で噛みしめてしまうのです。

怒っている人の顔をイメージしていただくと、奥歯を噛みしめていませんか？



ストレスを感じながらのPC作業や運転は、無意識で噛みしめしやすい状況になります。

普段の生活を少し思い出してみてください、噛みしめを1日に何時間も行っていませんか？

上の歯と下の歯は通常、数ミリ離れているもので接触している時間は、1日のなかで食事の時間も含めて20分以内とされています。

20分以上、上の歯と下の歯がかっついていての方は噛みしめ癖があるという自覚をもって本書を読み進めてください。

物理的なストレスも見て行きましょう。

アゴは頭を支える役目もしています。

なので、骨に体重が乗っていない悪い姿勢で長時間いると、その時間、アゴに負担を与えている可能性があります。

スマホ首、ストレートネックなどの姿勢で頭が前に垂れてしまっていると、アゴが頭を支えようとして噛みしめることもあります。

負担をかけない スマホ首 頭の位置 ストレートネック



噛みしめている時にかかる力や、うつ伏せ寝で頭の重さがアゴに乗ったり、頬杖をついてアゴの片側だけに力が加わったり、ボールが当たったなどの外部からの圧迫によるものも物理的なストレスです。

ボールがアゴに当たってから、調子が悪いというのは本人もきっかけを自覚していることが多いのですが、アゴに負担をかける姿勢で徐々に調子が悪くなってしまった場合は、何故不調なのかわからない方もいらっしゃいます。

そういった方には噛みしめる癖はないですか？と伺い、大体が1日20分以上はかみしめています。

サロンにいらっしゃるお客様のほとんどが、噛みしめや歯ぎしりは自覚しているものの、噛みしめがストレスや姿勢の悪さからきていると繋がっていないことが多いです。

この繋がりが理解できると、アゴのお悩み改善も早いです！

【トピック】

～環境に影響される、自律神経～

噛みしめには自律神経も大変深く関わっています。

自律神経は無意識に動いてくれる体のON/OFFのスイッチになります。

交感神経が優位なときが、ONで活発な状態。

副交感神経が優位な時が、OFFでリラックスしている状態になります。

ONの時は、筋肉が緊張しやすく、アゴも噛みしめやすい状態になってしまうのです。

◎交感神経が優位で体がONになる環境

- ・考え事をしている時(仕事をしているとき)
- ・ストレスを感じている時
- ・イライラ、不安、心配、緊張状態にある時
- ・PC画面やスマホ画面からブルーライトを浴びているとき

ストレス社会でスマホ社会な今、交感神経ばかりが優位で噛みしめやすい環境であることがお分かりいただけますでしょうか。

◎副交感神経が優位になる環境

- ・好きなものに囲まれて楽しめている時
- ・リラックスしている時
- ・お風呂に入って体が温まっている時

全身に血液が巡り疲労回復をするのと、胃腸も活発に動き消化吸収をしてくれます。

日々暮らしている中で、毎日、数時間は副交感神経が優位な状態で、ゆっくり休めていますか？

交感神経と副交感神経は自分の意識でコントロールすることは出来ず、身の回りの環境から整える必要があります。

副交感神経を優位にしやすい生活習慣をいくつかお伝えしますので行ってみてください。

①焦らない工夫

焦りは交感神経を優位にしてしまいます。

- ・できるだけ事前準備をして不安要素を減らすようにすること
- ・たくさんやるがあっても、やるべきことを一つずつ片付けていく

この二つが意識できると、焦る気持ちが減っていきます。

②呼吸

吸う時の2倍の時間をかけて吐くとリラックスしやすいです。

肺呼吸も大切になるのですが、後ほど詳しく説明します。

③入浴

半身浴が副交感神経を優位にしてくれると言われています。

入浴時間は15分で構いません。38.5～39℃のお湯を準備します。

最初5分は首まで、後の10分は半身浴で入ると体の内側から温まり、副交感神経に良いとされています。

④リズムをとる

ゆっくりめな音楽を聞くのも良いのですが、仕事中でもできそうなのが、ガムをかむこと。

同じペースで噛みしめすぎずガムを噛むと、アゴの運動にもなりますし、自律神経も整っていきます。

当サロンの施術では、副交感神経を優位にさせてリラックスして頂きます。

疲労が蓄積されている方は特に、施術中「とても眠い」状態になり、施術が終わると「すっきり」される方が多いです。

この、副交感神経に入れる施術は現在のストレス社会の救世主だと思っています。

・あなたもこんな姿勢をしていませんか？

アゴに負担のかかる姿勢をご紹介します。

これらの姿勢をしている間ずっと、アゴに負担がかかってしまっていると考えながら、自分は1日の中でどれくらいしているか、思い出して見てください。

①スマホ首

本書では、頭が前に垂れている状態のことを言います。

スマホ画面を見て視線が低くなっているときに多い、首の状態です。

本来首の骨にある湾曲がなくなってしまうので、ストレートネックとも呼ばれます。

背骨の上に
頭が乗っている 頭が
前に垂れている



この状態では、重い頭を支えるために首の後ろや背中中の筋肉が使われます。

負荷が長く続くことで首や肩のコリ、筋肉の痛み、または筋肉が骨を引っ張って歪みが生じるのです。

首や肩に負荷がかかっている状態が続くと、筋肉や骨の繋がりにアゴにも負担がかかってしまいます。

重いカバンを持ったり、常にカバンを片側に持っていたり、常に肩に力が入っている時も同じく、アゴにも負担がかかってしまいます。

スマホ首の例



②上半身が前かがみの姿勢

頭は体重の10%の重さがあるとされています。
体重50kgの人なら5kg、60kgの人なら6kgでボーリングボールにも値します。

その頭がスマホ首のように前に垂れてしまうことで、肩も丸くなり、追って背中も丸くなり、体全体が前かがみになってしまうことです。

本来真ん中にあるはずの身体の重心が、前の方に移動してしまっている姿勢になります。

この姿勢の時間が多いと、前ももが張ってしまう方が多いです。

ふくらはぎや太もも裏が使われにくいので、脚が太くなる原因にもなります。

負担をかけない 姿勢



前かがみ



前かがみの姿勢は

- ・巻き肩
- ・猫背

とも言えるでしょう。

これらの姿勢は、背中から繋がっている首に影響して、前述したスマホ首にもなりやすくなります。

逆に、スマホ首をしてしまうことから、段々と背中や肩にも影響して、この姿勢になってしまう方もいます。

スマホ首＝アゴに負担がかかりやすい姿勢です。

こちらの姿勢、日常的に行っていませんか？

これらの頭の位置を基準とする【姿勢の改善】が、噛みしめ癖、ひいては顎関節症の改善にとってとても大事なポイントの1つです。

・顎関節症には2つのパターンがある

①筋肉の問題

噛みしめをしすぎて筋肉が疲労して痛みが出ている方です。

- ・朝起きると痛い
- ・エラが張ってきた
- ・頬の内側の粘膜に傷や痕がついている
- ・頬をマッサージすると痛みが軽減する

方は筋肉が疲れてもたついたり、痛みを発している可能性があります。

この痛みの場合、筋肉を緩めてあげることで緩和します。

また、噛みしめ癖を改善して、筋肉を使いすぎないように生活することが大切になります。

噛みしめ癖を軽減し、エラの張りが軽減した方のお写真がこちら。



この書籍で紹介してくのは主にこちらの改善策になります。

②骨や関節の問題

肩の脱臼のように顎関節もずれてしまうことがあります。

顎関節には関節円板(かんせつえんばん)という、軟骨のようなものがあります。

これに負担がかかっていると、ずれたり引っかかったりするのです。

その際に音が鳴ったり痛みが出たりします。

街の歯医者さんではこちらの原因を特定することは難しく、大学病院などの大きな施設でCTなどを撮り確認する必要があります。

【トピック】

～歯並びのせいで顎関節症になる？～

昔はそう考えられており、今でも顎関節症を改善するための歯列矯正は保険対応内ではありません。

しかしながら、顎関節症のために歯並びを変えても改善しない場合も多々報告され、最近では、顎関節症だからといって歯並びを変えることは避けられて来ているそうです。

顎関節症を改善するために、高額で長い時間がかかる矯正を進められた場合は、セカンドオピニオンなどを聞いてみるのもいいかもしれません。

私自身、クロスバイトという矯正が必要と言われる歯並びをしており「これでよく噛めるね」と歯科の方に言われることが多々ありますが、生活には一切問題ない現状です。

クロスバイトは必ず矯正しないとイケないのかなど、一緒に考えてくれる歯医者さんとお話したいなと思っています。

反対咬合 (クロスバイト)

下の歯が
上の歯より
外に出ている



皆様には、一度行くと戻せなくなる矯正をする前に、本書にある体のバランスをまずは整えてみて欲しいと思います。

2) こんな症状がでていたら要注意！

下記のような症状がある場合には、アゴやアゴ周辺に歪みが出ています。

一つでも当てはまる人は、この後の改善方法で関係しそうなものを実践してみてください。

複数当てはまる人は、スムーズに開くケアをしないと将来的に痛みや問題が出てきてしまう可能性があるため、ケアが必須になります。

- 口を開けようとする痛みがある
- アゴを動かそうとすると音がなる
- 口が開きづらい、スムーズに開かない
- 口が斜めに開いてしまう
- 口を大きく開くことができない

3) 噛みしめ特徴チェックリスト

顎(アゴ)に負荷をかける要因は噛みしめと説明しましたが、下記が噛みしめのチェックリストになります。

ご自身に当てはまる項目があるか確認してみてください。

チェック項目が一つでも当てはまると、アゴに対して負担がかかっている状態かもしれません。

- 作業や運転などしている時に上の歯と下の歯が触れ合っている(噛みしめ)
- 寝ている時の食いしばりや歯ぎしりの癖がある
- 歯が削れていると言われた事がある
- 前歯がギザギザに尖っている(かけたり削れたりしている)
- 奥歯が平らになっている(削れている)
- 頬の内側の皮膚がざらざらしている(歯が当たって粘膜が損傷している)

昔よりエラが張っている

噛みしめの自覚があり、常に首や肩のコリがある

・心理的なストレスポイント

人間はある程度のストレスを受けることで頑張れるので、多少のストレスは必要です。

が、現代はストレスが多く慢性的にストレスにさらされて、**無意識にストレスを抱え込みすぎていることに気づけていない方も**いらっしゃいます。

ストレスを感じていると、交感神経が優位になり無意識に噛みしめやすいです。

ストレスの溜めすぎで起こりうる状態を上げました。
ご自身でストレスが溜まっていないかチェックしてみてください。

【ストレスチェック項目】

疲れが取れない

楽しくないときが多い

朝の寝起きがスッキリしない

胃腸の調子が良くない

体が重い

やりたい事はあるのに休みの日もだらだらしてしまう

活力がない(やりたいことがあるのにやらない/やりたいことがない)

出来事に対して神経質に考えてしまう癖がある

家庭や職場の環境でストレスを感じている

日常的に不安や不満がある

当てはまる項目が多ければ多いほど、ストレスがかかっている可能性が高いです。

ストレスが蓄積すると、自律神経が乱れてしまいます。

先にあった自律神経のケアを行ってみてください。(P11)

・アゴに負担をかける立ち姿勢ポイント

ここまではネットで調べたり、顎関節症(がくかんせつしょう)に関する書籍などを読むと書いてあることを説明してきました。

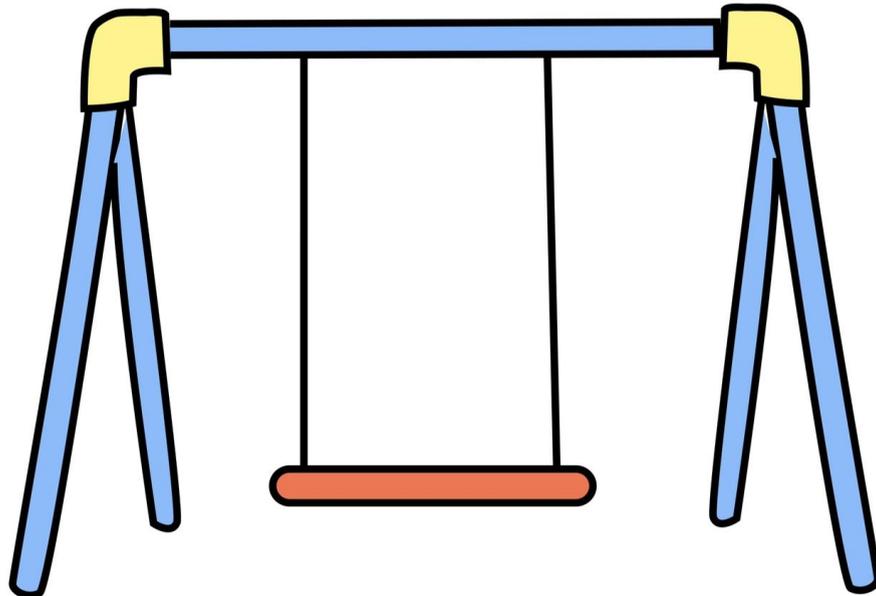
この章では私の経験に基づいたあまり世間に出ていないポイントになります。

それは足裏。

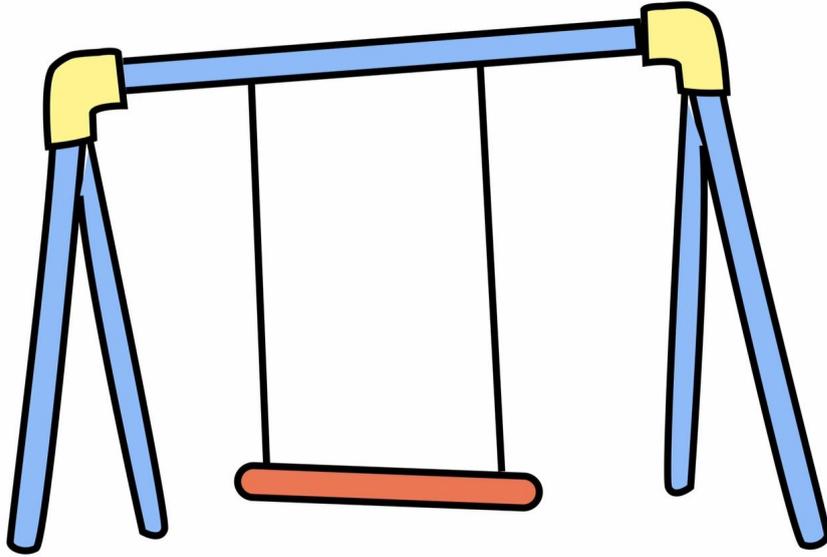
よくお客様からも「足の裏と顎(アゴ)が関係するの!？」と言われるますが、関係します。体は全て繋がっています!

アゴの骨:下顎骨(かがくこつ)は頭蓋骨(ずがいこつ)にぶら下がっています。

ブランコの椅子がアゴだと思ってみて頂くとわかりやすいかと思います。



なので体の歪みや極度の左右差などはアゴに影響してしまうのです。



ここで、私が大切にしているのは体の土台である足裏です。

足裏は手と骨の数が1つしか変わらず、手と同じように握ったり、各指を動かしたりすることが出来るはずなのです。

それが、現代は足裏や足の指があまり使われず、筋肉が衰えてきたご老人は転倒が大変多くなっています。

足裏がきちんと使えていないことが、体のバランスを取る仕事もするアゴに負担をかけているんです。

突然ですが、皆さんは普段から足の裏で体を支えている感覚がありますか？

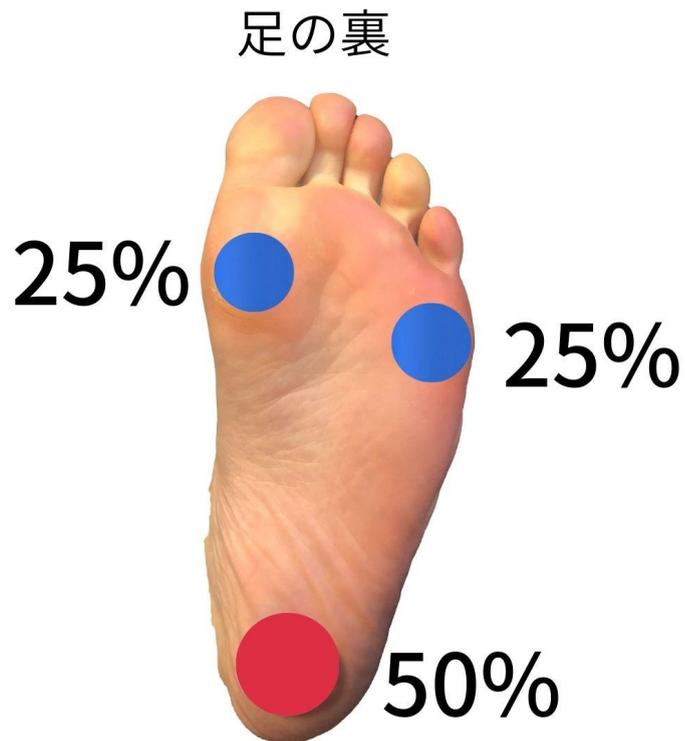
どうやって足裏を使うのか、その仕組みからご説明していきます。

足裏の構造は、ちょうどカメラの三脚のように三点で安定する構造になっています。

三脚のように体を支える3点

- ・踵
- ・親指の付け根
- ・小指の付け根

理想の足の使い方として、踵の下50%、親指の付け根25%、小指の付け根25%の力の割合で体重をかけられると身体が安定します。



三脚構造のチェック方法として、片足立ちがあります。ぜひやってみてください。

1) まずは、何も考えずに片足立ちをしてみます。

※上にあげる方の膝が90°になるまで上げます。

その際に、身体がグラグラする方は足の裏でしっかり体を支えられていない可能性が高いです。

足裏でバランスが取れていない 足裏でバランスが取れている



一度、足をおろします。

1)軸足にて、三脚の意識をしてみます。
具体的には、体重を下記のバランスでかけてみます。

踵 50%
親指の付け根 25%
小指の付け根 25%

2)こちらの状態でもう一度、片足を90°上げてみてください。

ぐらぐらしくなるのが感じられましたでしょうか？

変化がみられた方は、足裏でしっかりバランスが取れていない方です。

靴底のすり減りに右側と左側で差が顕著だったりすると思います。

普段から足の裏をうまく使えていないと、体のバランスをとる役目もあるアゴに負担をかけている可能性があります。

立つときは足裏の踵、親指の付け根、小指の付け根を意識してグラグラせずに、しっかり足裏を使って立つように意識してみてください！

・アゴに負担をかける座り姿勢ポイント

スマホ首、前かがみは筋肉やアゴに負担をかけやすいことは書きました。

座っているときは基本この姿勢、と言う方が多いのではないのでしょうか。

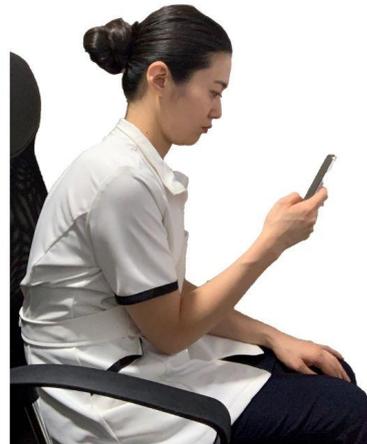
これらの姿勢を続けると、首・肩・アゴの負担に繋がります。

頭が前に垂れている

PC作業



スマホ操作



同じ姿勢が**20分以上**続くと血行が悪くなり、使っている筋肉に酸素や栄養素が行き届かなくなると言われています。

座って作業をしているとき、あっという間に動かないまま20分以上経っていないでしょうか？

例えば、オフィスでのPC作業時、電車の中で座っている時、趣味でパソコンを使っていたり、スマホでゲームをやっている時など、当たり前長時間続けられている姿勢だと思います。

重い頭が前の方に位置してしまうことにより、スマホ首となります。

座っているときの姿勢で顎(アゴ)や周りの筋肉に無意識で負担をかけているのです。

できれば20分に一度少し立って姿勢を変えてみたり、1時間に1度軽く全身のストレッチをするなど、身体をほぐして血行を巡らせる習慣を取り入れてください。

・アゴに負担をかける寝る時の姿勢ポイント

あなたは、寝る時にどのような姿勢で寝ていますか？

寝る時にアゴに一方的な力が加わっていませんか？

横向きやうつ伏せで寝ている方は顎に負担をかけて歪みに繋がっているかもしれません。

横向き、うつ伏せでアゴに負担をかける



アゴに歪みが発生することで、口が動かしにくかったり斜めに開いたり、大きく開かなくなってしまうます。

また、枕の高さによってはアゴに負担をかけているかもしれません。

枕の位置が悪いと仰向けで寝ている状態でもスマホ首(ストレートネック)になってしまうことがあります。

枕の位置が高すぎると、頭が前に出るような状態、ストレートネックになってしまうのです。

枕の高さによって 首の湾曲が変わる



アゴに負担をかけない理想の枕の高さは、耳の穴と肩の位置が一直線になるものです。

ですが、これだと寝にくかったり呼吸が苦しい人もいます。
その理由は2つ考えられます。

- ①今までのアゴに負担をかける枕の位置を体が覚えていて、苦しく感じてしまう
- ②気道(空気が通る道)が狭くなり、苦しく感じてしまう

まず、今晚、あなたが今使われている枕に横になって、寝てみた時にどのような姿勢になっているかをチェックしてみてください。

そして、アゴに負担をかけてしまっている高さなのであれば、タオルに変えて少しずつ低くしてみるのもいいです。

タオルを巻いて自分で高さを調節できる枕を作ってみてください！

【トピック】

～寝ているときの歯ぎしり～

寝ている時の噛みしめや歯ぎしりが強いと、朝起きた時に顎(アゴ)や耳の上あたりの頭痛が出る場合があります。

寝ている時に無意識に行われている噛みしめ(歯ぎしり)は、アゴに負担をかけます。

寝ている間に筋肉を酷使しているからです。

歯ぎしりの理由として挙げられているものが2つあります。

① 昼のストレスが発散されていないことで、寝ている時に噛みしめる

② 寝る前に血糖値が上がる食事をしてしまい、寝ている間に低血糖状態になり、噛みしめる

寝ているときの状態は無意識なので、改善が難しいですね。

寝る前や寝ているときの環境を整えることが大切になります。

特に、ストレス社会である今は「ストレスがあるな」と感じている時点で、慢性的に思っているよりも多くのストレスが体に溜まっている可能性があります。

少し前に戻って、もう一度、ストレスチェックをしてみてください。

・アゴに負担をかける歩き方ポイント

座ってる時だけでなく、歩いている時も前かがみになっていないでしょうか。

猫背で頭が前に倒れた状態(=前かがみ)で歩いている人が多く見受けられます。

そうすると、歩いている時も首の後ろやアゴに負担がかかっていることになります。

歩く時も、頭は背骨に乗っている状態をキープする必要があります。

頭が前に
出ている

骨の上に
頭が
乗っている
良い姿勢



背中も腰も
丸まって
いる

前に進む時、本来の歩き方では後ろ足で地面を蹴り、骨盤が前に押し出され骨盤の上に乗っている体も進んでいくのです。

しかし、街中の人をみていると、頭や膝から前に出て進む歩き方の人がほとんどです。

歩き方を習う機会がないので、体に負担をかけながら歩いてしまうのは仕方ないかもしれないです。

ですが、この歩き方はアゴだけではなく、膝や腰の痛みや首肩の凝りにも影響してしまいます。

サロンでは、姿勢改善とともに体に負担をかけない歩き方をお伝えしています。

歩き方はすぐに身につくものではないですが、アゴのお悩み以外でもさまざまな不調を改善し、歩くだけで体を引き締めることもできるので、是非ともマスターしていただきたいです。

歩き方は意識の高い人だけが習うものではありません。

また、ウォーキングレッスンと言うと、ハイヒールのレッスンがメインかと思われがちですが、裸足で行うものもありますのでぜひ受けてみてください。

ウォーキングのレッスンを選ぶポイントとして、姿勢を整えてから脚の運び方を教えてくれるところを見つけることがお勧めです。

4) かみしめの人生に対する悪影響

噛みしめ癖がアゴに良くないということをお伝えしてきました。

この章では、アゴ以外への影響をお伝えしていきます。

・歯が脆くなる

かみしめが強かったり、長かったりすると歯を削ったり、折れたり、かけたりします。

一度歯が削れてしまうと、元の状態には戻すことができません。

また加齢によっても歯が脆くなってしまいますので、かみしめをしていると、より歯に対する負担が大きくなります。

これから人生100年時代と言われる世の中で、自分の歯でなるべく長く生活していくためにも、かみしめ癖は早く治した方が良いのです。

・歯茎の炎症に繋がる

歯ぎしりも噛みしめ癖の仲間なのですが、歯を強い力でおさえながら、ぐらぐら動かします。

そうすると歯と歯茎の隙間に隙間ができ、その隙間の中で菌が繁殖して歯周病になりやすくなるのです。

歯周病になると下記の状態にも関係してきます。

- ・歯周病の口臭
- ・歯茎が下がり、歯がぐらぐらする
- ・糖尿病という全身疾患

そのほかの菌も繁殖しやすかったり、知覚過敏、歯が抜けやすくなることにも繋がります。

歯茎に負担をかけないためにも、かみしめ癖は改善が必要です。

・歯並びが悪くなる

歯科矯正も、ある方向に力をかけ続けて歯の位置や向きなどを調整しています。

噛みしめを長時間するという事は、ある方向に力をかけるということになるため、矯正と同じように歯を動かしてしまうことも考えられます。

歯並びが悪いと

- ・ちゃんと噛めない
- ・ちゃんと磨けない

ということにも繋がります。

しなくてもいい噛みしめ癖で、歯並びまで変えてしまうことは避けたいですね。

・人生の楽しみが減ってメンタルに影響する

私が顎関節症(がくかんせつしょう)だったとき、顎関節症になるほどのストレスがかかっているだけでも辛かったのですが、口が開かないので、食べれるものが少なくなり3食の食事が苦痛になってしまいました。

食べれるものが減り、食べれる量が減り、取れる栄養が少なくなった当時は**栄養不足**でした。

栄養不足から、体力が落ち、睡眠不足、メンタルが一向に整わず辛い毎日でした。

顎関節症含む、アゴのお悩みを長年もっている方は大体、「いつも痛みがつきまとうこと」と「食事を楽しめないこと」が辛いと言います。

不要な噛みしめのせいで、こんな風になってしまうことを避けていただきたいと切に思います。

5)かみしめ癖改善のためにできること

かみしめ癖の改善において特に大切な4つをご紹介します。

- ・姿勢
- ・筋肉を緩める(ストレッチ)
- ・副交感神経を優位にする(リラックスする)
- ・栄養を摂る

になります。

全てを一気にするのは難しいと思うので、気になるものから一つずつ無理のない様に取り入れてください。

癖をやめることはなかなか簡単ではないので、継続させることが重要です。

最初は(特に1人だと)、合っているのかわからない、効果が感じられないなどあると思います。

そういった場合は、最後に私への連絡方法が載っておりますので、試してみてからご連絡ください。

できるアドバイスをさせていただきます！

それでは早速、改善に入っていきます。

※副交感神経を優位にする方法は前の方にあった～環境に影響される、自律神経～をご確認ください。(P11)

・背骨で頭を支える姿勢で、かみしめ癖改善

頭が安定している姿勢＝背骨の上に頭が乗っている姿勢であれば、頭を支えるためにアゴを酷使する必要がなくなります。

骨の上に
頭が乗っている
良い姿勢



頭が前に
垂れている



日常的に背骨の上に頭が乗っている姿勢ができると、筋肉に負担をかけにくいので首、背中、腰にも負担をかけにくいです。

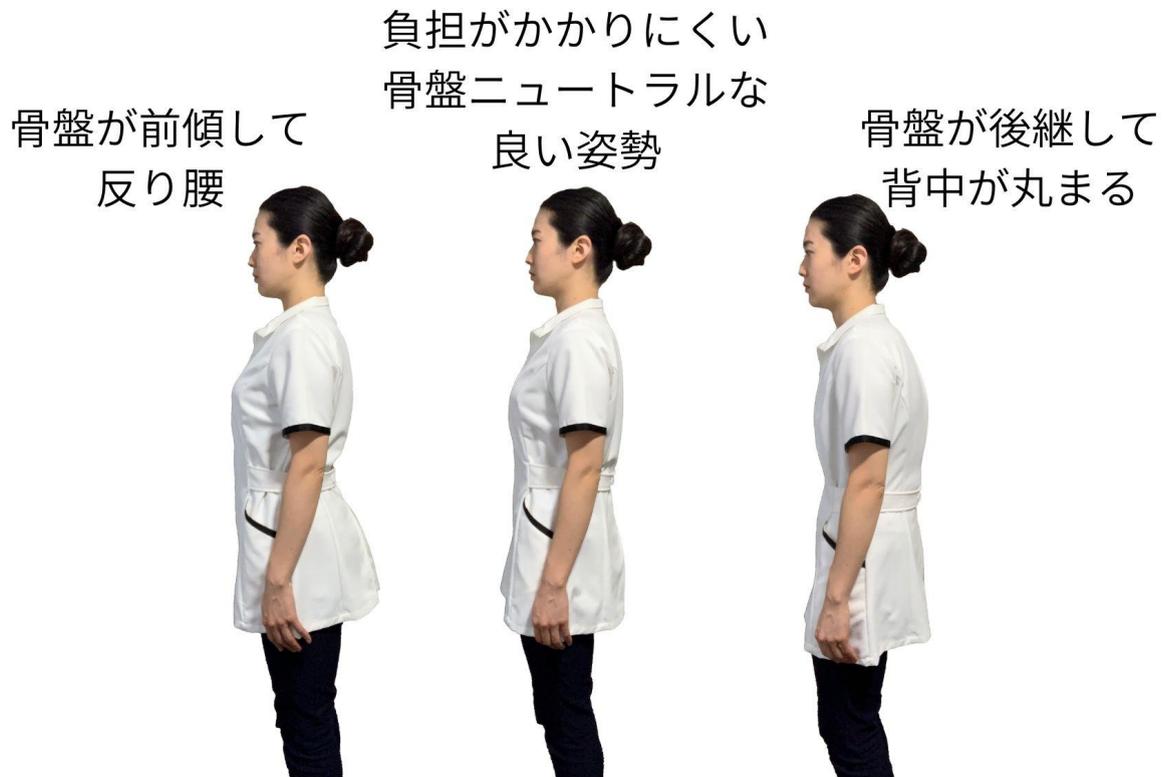
ちなみに、この頭の位置は立っているときだけでなく、歩いているときや座っているときも同じです。

電車に乗っていても、そのように出来ている人はほぼいません。

それが、現代のほぼ全ての人が肩こりや首こりがある原因なのではないかとも思います。

頭を背骨の上に載せようとするとき、骨盤が背骨の土台となっています。

骨盤が過度に反れていると背骨から曲がってしまうので、骨盤から意識してみましよう。



中には、姿勢を良くしようとしすぎて反り腰の方もいらっしゃいます。

ハイヒールなどの踵の高い靴も反り腰になりやすいです。

今まで意識していなさすぎて分からないという方。

サロンでは初回体験時に姿勢の現状をお伝えしています。

東京に来るのが遠いという方には、ZOOMでの姿勢チェックを行わせていただくことも可能です。

【トピック】

～いい姿勢とは～

いい姿勢の定義は、実は場合によって様々です。

たとえば、スピードが出るバイクに乗っている時は、前屈みになり頭を車体に近づけた方がいい姿勢になります。

この本では、日常生活において「骨がきちんと使えて、背骨の上に頭が乗っている姿勢。筋肉に無駄な負担をかけない姿勢。」をいい姿勢と呼んでいます。

いい姿勢を横から見ると

- ・耳の穴
 - ・肩の先
 - ・足の付け根の骨
 - ・膝のお皿がくっついているところ
 - ・くるぶしの少し前
- が一直線になります。

骨がきちんと
使えている
良い姿勢



筋肉に負担
がかかる姿勢

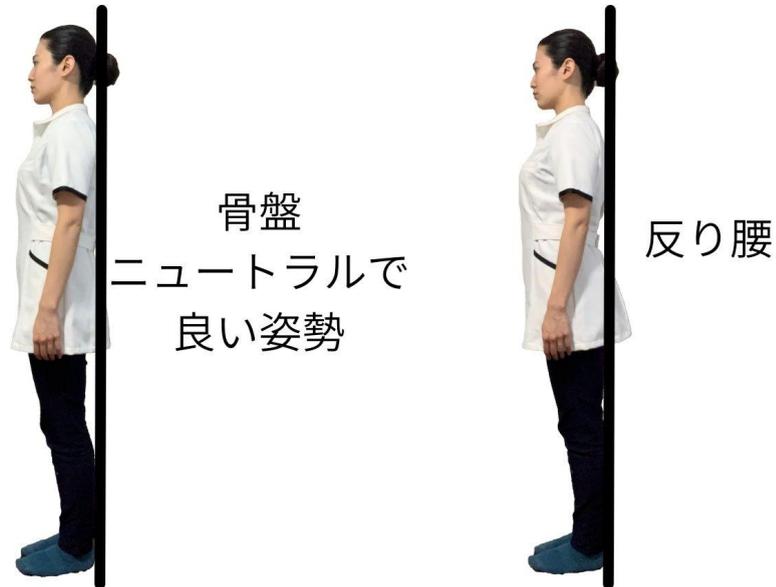


お家で確認する方法として、壁の前に立って確認してみてください。

壁(下絵の黒棒)の前に、踵を壁から指2本分離して立ちます。

頭の後ろ、お尻をつけて立った時の背中スペースで骨盤の傾きが確認できます。

壁の前で姿勢確認



背中には手のひらパーで1枚分のスペースくらいであるのが骨盤がニュートラルになります。腰を反っている(前傾)とぐーが入ってしまいます。

お尻と頭を壁に着けると背中全体が辛い方は、背中が丸まっている、前のめりの姿勢が染みついているかもしれません。

骨盤を前傾→ニュートラル→後傾→ニュートラルとスムーズに動かすストレッチを試してみてください。

動かし方が良くわからないという方は、こちらの動画をチェックしてみてください。

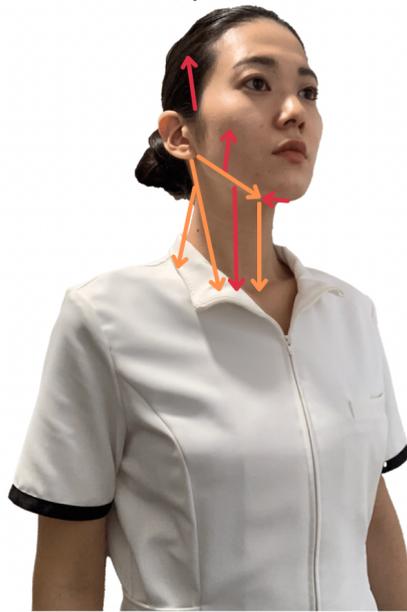
動画 5Days姿勢改善 骨盤編

https://youtu.be/W_86EEpZW1s

・アゴに疲れを感じたら、ストレッチで緩めてかみしめ癖改善

アゴを動かす筋肉は、体を動かす時に大切な鎖骨や肩甲骨、そして肋骨にも繋がっています。

顎(アゴ)周辺の 繋がり



これらのアゴからの繋がりも意識してストレッチをしましょう。

基本的に、アゴを動かしてストレッチしていきます。

【舌骨下筋群】=喉の前側

1)上を向きます。

2)そのまま、アゴをさらに上へ上げると伸びていることが感じられます。

これで、喉の前側全体が伸びます。

辛ければ、10秒から。可能なら30秒ほど伸ばしましょう。

上を向いて

顎(アゴ)をさらに
上へ上げる



動画

<https://youtube.com/shorts/nrVhFVc8ZkA?feature=share>

【胸鎖乳突筋と僧帽筋】＝首の横と後ろ

- 1) 頭を横に倒します
- 2) そのまま、アゴを前に出すと胸鎖乳突筋 ＝首の横
- 3) アゴを引くと僧帽筋 ＝首の後ろ

が伸びます。頭が前に垂れる、スマホ首だと酷使されている筋肉たちなので、じわーっと10～30秒ほどかけて伸ばしてください。

頭を横に
倒して
首の横ストレッチ



アゴを前に
出して
首の前側
ストレッチ



アゴを後ろに
引いて
首の後ろ
ストレッチ



動画

<https://youtube.com/shorts/u-aHCw9ZzJE?feature=share>

【側頭筋】=耳の上

耳の上にも、噛む時に使う筋肉が付いています。

噛みしめ癖があって朝起きると頭が痛いのは、噛みしめでこの筋肉を使いすぎて、痛みを発していることがほとんどでしょう。

側頭筋を使いすぎていると、このストレッチが辛かったり、「ビシッ」というような音がしたりします。

無理に伸ばすことはしないでくださいね。

朝起きた時や、噛みしめてたなと思った時になど、やってみてください。

- 1) 口を「お」と開けます
- 2) 親指と人差し指で頬を押し込むと、耳の上まで引っ張れるのを感じられます。
- 2) そのまま上を向くとさらに伸びるのを感じられると思います。

口をポカンと
開けて



指で頬を
引っ張り



上を向くと
耳の上まで
引っばれる



動画

<https://youtube.com/shorts/L1wk0mLcDNE?feature=share>

・副交感神経を優位にしてかみしめ癖改善

リラックス状態では、実はあまり噛みしめることはありません。

今日は疲れたな、ストレス感じたなという日には、特にリラックスした時間を作ってあげてください。

そうでないと、夜中に歯ぎしりをしてしまうかもしれません。

リラックス状態になるためには、自律神経を「副交感神経」優位の状態にすることが大切になります。

「副交感神経」を優位にするための方法が2つあります。

環境を整えることと、呼吸を整えることです。

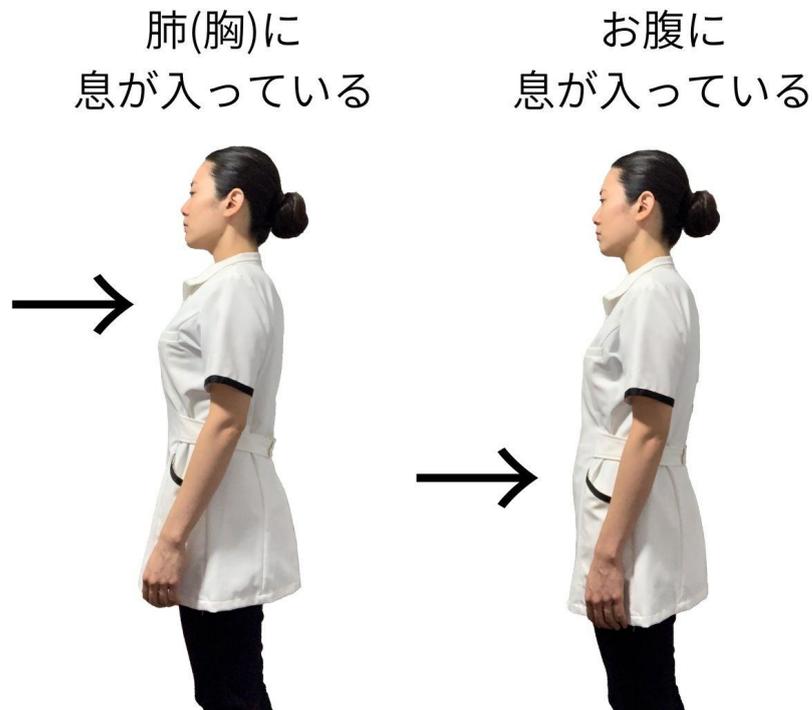
環境を整えるというのは下記のような状態です。

- ・自分の気持ちが落ち着くBGMをかける
- ・自分が好きな香り(アロマ)をたいてみる
- ・お部屋の整理整頓をすることでリフレッシュ
- ・自分にあった枕を準備する
- ・心地よい温度のお風呂に20分以上つかる
- ・ストレスが溜まった時に我慢せずに信頼できる人に話を聞いてもらう

呼吸を整えるというのは、肺呼吸をして酸素を体に取り込みます。

肺にたくさんの空気を吸い込めていない人が多いので、下記を実施してみてください。

①肺に空気を入れられているか確認



腹筋でお腹を抑えられていないと、腹式呼吸呼吸になっている場合もあります。

肺で吸えるようになるポイントは、鼻から良い香りをかぐように息を吸って、肺に空気を満たすことです。

「吸う」から始めるのではなく、まずは吐いてから吸ってみてもいいですね。

自分の手を胸に当てて、息を吸った時に胸が膨らんでいるかをチェックしてみてください。

肺に全然入っていないかも、動かない、という方は腕と胸を開くと、肺に空気が入りやすくなります。

胸に手を置いて
息が入っていること
確認



腕を開くと
胸に息が
入りやすい



現代人は、胸が動く感覚がほとんどない人が多く、その原因は背中が丸まっていて首が前に出ている猫背が影響しています。

姿勢が悪い状態で息を吸おうとしても、肋骨が動かず、肺に空気が入っていきにくいのです。

猫背や前屈みの姿勢は
肺(胸)に息が入りづらいです



肺(胸)に
息が入っている



もし肺が動く感覚が少ない人は、肺で息を吸う練習をしてみましょう。

猫背もあるのであれば、呼吸を意識する前に、良い姿勢を意識することをオススメします。

動画

<https://youtu.be/iV3X0hFxVBM>

・体を守り、体を作る栄養とりましょう

健康の基本は

- 1) 栄養をしっかりとって
- 2) 適度に運動もして
- 3) ぐっすりと休む

ことです。

どれか足りていないだけでなく、どれも足りていないのが現代人ではないでしょうか。

顎関節症だった時の私もそうでした。栄養は体と心を作る大事な要素です。

なのにもかかわらず、コンビニ食などで済まされ、軽視している人が多いと感じます。

栄養が足りていれば、筋力が付きやすく疲れずに良い姿勢がキープ出来たり、ストレスを受けても心や体がダメージを受けなかったりします。

栄養は少し知識が必要になります。

栄養を取るべき理由は3つあるので、ぜひこれを気に覚えてください。

- ①活動エネルギーになるため
- ②骨・筋肉・内臓・肌・爪・髪の毛など身体を作るため
- ③体の調子を整えるため

3大栄養素は聞いたことがあるかと思いますが、最近は7大栄養素まで出てきました。ストレスや食習慣の偏りから体を守る食物繊維やフィトケミカルが追加されたのです。

内容を簡単にご紹介します。

3大栄養素

- ・タンパク質・・・身体を作る、エネルギーになる
- ・炭水化物・・・エネルギーになる
- ・脂質・・・エネルギーを蓄える

5大栄養素

- ・ビタミン・・・身体の調子を整える
- ・ミネラル・・・身体やエネルギーを作るサポート

7大栄養素

- ・食物繊維・・・腸内環境を良くする
- ・フィトケミカル・・・ストレスから身体を守る

外食やコンビニ食ばかりだと、炭水化物と脂質が多く、さらに添加物も多い食事になってしまいます。

添加物は身体から取り除かれる時にビタミンやミネラルを消費してしまうので、せっかくビタミンやミネラルを摂っても添加物の対応に使われてしまっているかもしれません。

ストレスが多い場合、7大栄養素まで足りているとストレスを受けてもダメージを負わずに「受け流す」ことができます。

この感覚は、私自身きちんと栄養を摂るようになってからやっと気づく事が出来るようになりました。

栄養が足りていると、イライラしても、それを引きずらなくて済むのです。

私は、健康的な食事プレートという食べ方を意識しました。

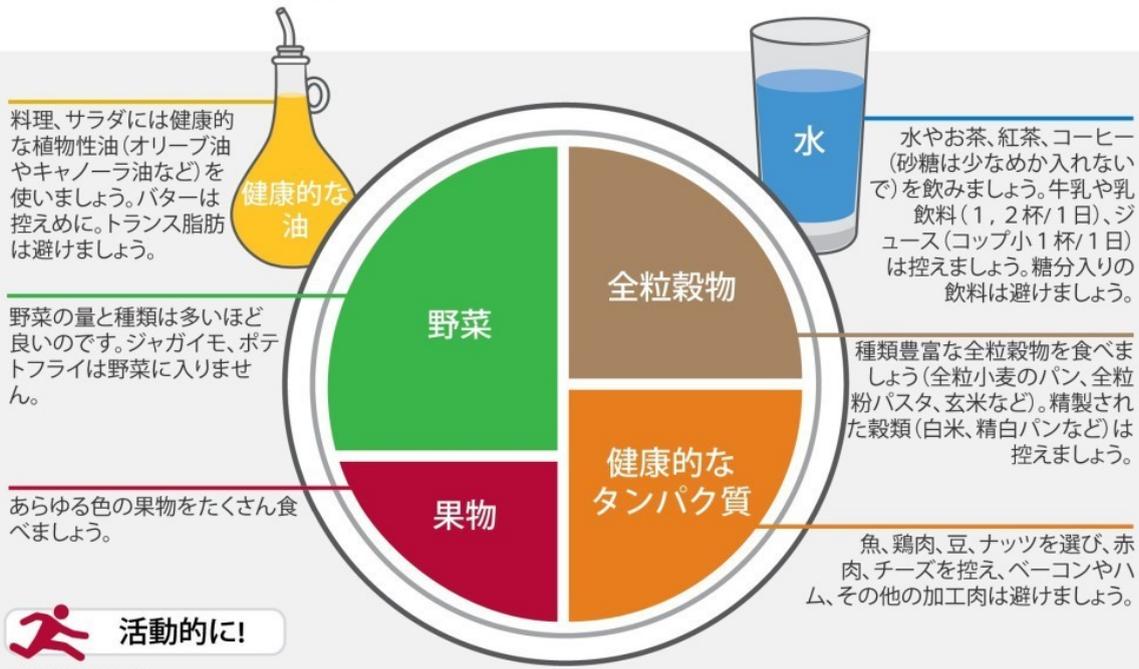
タンパク質は〇〇を〇gというような考え方ではなく、活用しやすいと思ったからです。

ポイントを簡単にお伝えすると

- ・野菜は一食の中で一番多く食べる
- ・炭水化物は白ではなく茶色いもの
- ・タンパク質は炭水化物と同じくらいの量
- ・果物はあらゆる色の果物をたくさん
- ・良質な油を摂る
- ・お水をしっかり取る

というところですよ。

健康的な食事プレート



活動的に!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



【引用元】

Copyright © 2011 Harvard University.

健康的な食事プレートについてのさらに詳しい情報は、ハーバード公衆衛生大学院栄養学部の栄養ソース(The Nutrition Source)、<http://www.thenutritionsource.org> とハーバードヘルス出版、health.harvard.eduを参照してください。

今では、サプリメントも活用して栄養が足りないことがない毎日を過ごしています。

栄養素はアゴのお悩みを改善するだけでなく、健康で生きていくために必要になります。

詳しく知りたい方はブログ記事をお送りしますので、公式Lineにてご連絡ください。

貴方の心と体は、貴方が食べたものから作られますよ！

【お客様の声】

ここまでの改善方法を、サロンにて実際に行なってくださった「お客様の声」をご紹介します。

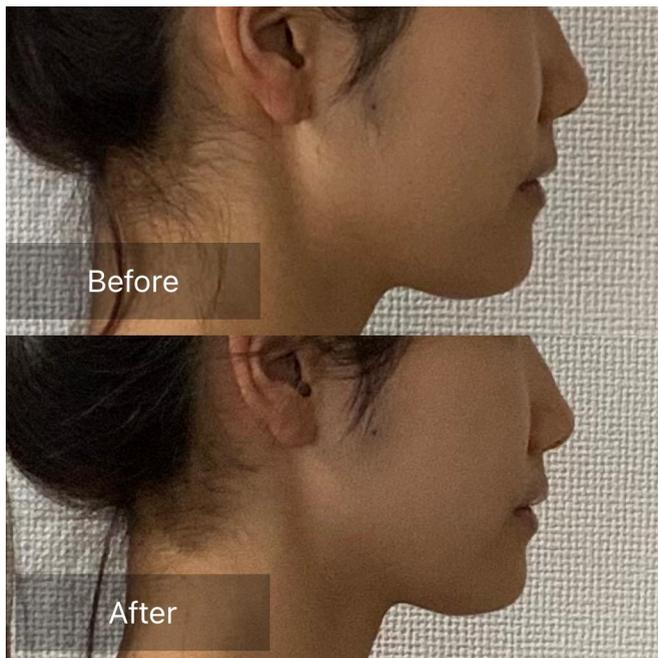
K.W.様 女性 施術回数:3回目

まず効果を1回目から実感することができました！

写真を撮ったときのフェイスラインや周りからの反響もよかったです！

脚の先から頭の前まで全身のバランスをみて施術して頂けるのでマッサージを受けるようにリラックスをして気持ちよく、健康にもなれるサロンだと感じています。

また青山さんも優しく親しみやすく、的確にアドバイスして頂けるので自分の身体のためにもこれからもお世話になりたいと思っています。



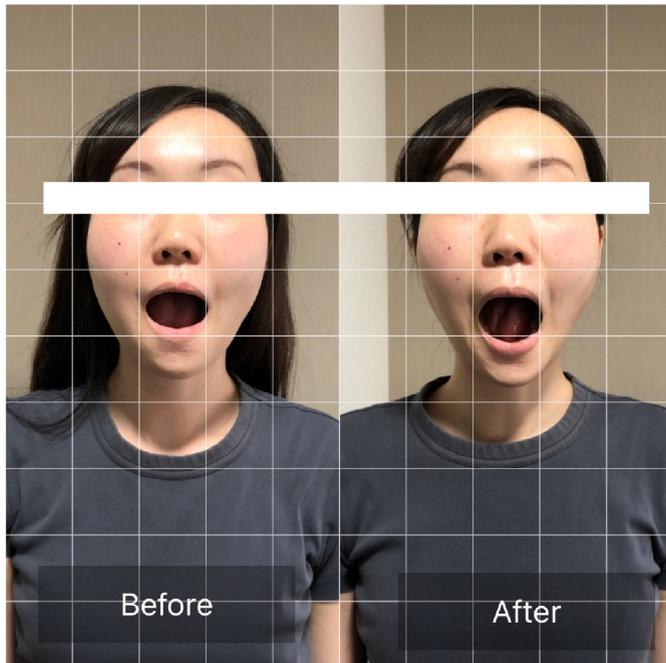
A.S.様 女性 施術回数:5回以上のリピート

顎関節リリースを何度も受けています。

写真で見ても分かるように、めちゃめちゃ口が開くようになりました！

今まで口があまり開かず、指3本縦に入れるのがギリギリでしたが、ゆで卵がまるっと食べれるようになりました！感動ものです^^

寝ている時の歯ぎしりも酷いのですが、教わったように普段から歯をつけないよう意識して、少しずつ良くなってきています。



なお様 女性 施術回数:3回目

内臓がもともと弱く冷え性なのですが、施術中から張りが緩まりお腹が温かくなっていくのが感じられました。

また、顔の施術は痛みがなく眠くなるほどリラックスして受けられます。顔だけではなく全身を調整して下さるので身体まで軽くなりました。

顎がガクガクしなくなって小顔になれるのはたすかります。ありがとうございました。

田畑公崇様 男性 施術回数:5回以上のリピート

目的の達成には「施術受ければ治してもらえる」という受け身な考えではなく、「日々の生活習慣という根本原因を自分が変える」という意識が必要です。

青山さんはその本質的な部分を理解されているので、施術で原因を把握し、身体のプロとして見地から日々何をすればいいかを具体的にアドバイス頂けます。

おかげさまで、3ヶ月継続した結果、姿勢や歩き方が劇的に改善しました。

世の中には、受けると気持ちいいけど一時対処だけで根本改善にはなっていないお店も多いですが、青山さんは目的達成の為に「治すのは私ではなくお客様自身」という趣旨のことをしっかり最初に説明してくれるので、本当にしっかり改善されたい方には自信を持ってオススメです。

私が生きる証拠です(笑)



H.T.様 男性 施術回数:2回目

アゴを開くと「コキッ」という音がしてしまうという悩みがあり伺ったのですが、アゴの音が改善しました。

なにより普段の姿勢を直すことで、コリやアゴの不調を改善することができるという施術内容に目から鱗でした！

普段の生活で、姿勢に常に気を配るようになり、特に耳のラインと肩のラインを気をつけるようになりました。

最後に

ここまで顎(アゴ)の痛みが出るまでの経緯や、お家でできる具体的な解決方法についてお伝えしてきました。

最後に、私がなぜこの顎関節症やアゴの悩みについて情報発信しているのか、その想いについてお話ししたいと思います。

顎関節症などのアゴの悩みというのは、自分でできる簡単な癖の改善で悩まなくていい場合があります。

ですが、全身にまたがるここまでの説明はなかなかされておらず、アゴに特化して悩みを聞いてくれるところもないのが現状です。

改善策を知らないまま私も4年間、アゴの悩みから様々なことを我慢する辛い生活をしました。

お客様の中には10年間アゴの痛みと付き合っているという方もいらっしゃいます。

アゴが痛いことを理由に、我慢ばかりする辛い生活をそんなに長くなくていい人はたくさんいます。

ここまでにお伝えしてきた「姿勢」と「日常生活の中でのストレス」からの噛みしめがアゴに影響を与えているということを多くの人知らないだけなのです。

顎関節症(がくかんせつしょう)は日本に1900万人いると言われています。

姿勢とストレスに対する対処法を身につける事で、アゴだけではなく生活の質を上げる事ができます。

これらを知って実践して頂いて、自分と同じように辛い思いをされている、1人でも多くの方に健康にハツラツと、人生を楽しく生きて欲しいと思い伝えております。

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。

アゴのお悩みについて少しでもお役に立てたら幸いです。

【特別プレゼントのお知らせ】

ご質問や気になることがある場合は是非、ご連絡くださいませ。

公式LINEでは直接個別でご質問を送っていただくこともできますし、アゴや健康に関するブログ情報なども公開致します。

ここまで読んでくださった貴方に、**公式LINEにご登録いただき「30分カウンセリング希望」とメッセージいただけましたら、身体の状態を診断する無料カウンセリングをZOOMにて行わせていただきます。**

本書の中でわかりにくかったところ、自分では判断がつかないところ、本書では改善しなかったお悩みなどご相談ください。

公式LINEはこちら

<https://line.me/R/ti/p/%40425ddoll>

ブログURL

<https://salondelsol-tokyo.com/blog/>

歯を噛み締めるのではなく、幸せをかみしめて人生を楽しんでほしいと思います！

最後までお読みいただき、ありがとうございました。感謝いたします。

アゴのお悩み特化セラピスト
青山桂

