

なぜかオナラやゲップが止まらない…。 そんな症状に悩む苦しむ人、実は多いんです。

その数なんと1800万人！

その犯人は…「癖」。あの貧乏ゆすりや、ツメ嚙(か)みといったものと同類の「癖」が原因だったのです。

さらにこのナゾの癖、オナラやゲップにとどまらず、頭痛・肩こり・腰痛から膝の痛みなどの慢性痛、他にも、めまい、息苦しさ、視力低下の原因にもなるというのです。

噛み続ける癖による主な症状

1. 「噛み続け」で起きる“筋肉疲労”から「頭痛」・「アゴの痛み」・「腰痛」・「肩こり」・「ひざ痛」・「首の痛み」。
2. 筋肉が神経を圧迫することによる“神経疲労”から「視力低下」・「耳鳴り」・「めまい」。
3. 口から飲み込んだ“ガス”によって起こる「オナラ」・「ゲップ」・「のどの異物感」・「息苦しさ」です。
これらの症状は代表的なもので、他にも噛み続けることで起こるからだの痛みや神経疲労、ガスによる症状はあり、ここにあげたものがすべてではありません。また、噛み続けるだけで、すべての症状が引き起こされるわけではなく、複数の症状を持つ方もいれば、1つだけの方もいます。

噛み続け癖のチェック方法

チェックポイント①「舌に歯形がある」

舌のふちが噛んでいる歯に押し当てられることによって、ガタガタしているのがポイントです。

チェックポイント②「ホホの内側に白い線」

噛むことで緊張状態になって硬くなったホホの筋肉が、強く歯に押し当てられることで、ホホの内側に白い線のような盛り上がりができます。



※この2つの印があると必ず噛み続け癖があるというわけではありません

噛み続け癖をなおす〔メモ用紙治療法〕

1. 「歯を離す」と書いたメモをよく目に付く場所やパソコンなど集中してしまう場所に貼る

このメモを見ると、自分が歯を噛んでいることに気づくことができます。

2. メモを見たら、フーと「息を吐く」

「息を吐く」 = 「口が開く（歯を噛めない）」。

つまり、このフーと息を吐く行為は、“治したい癖と両立しない新たな癖をつける”という意味があります。このとき大切なのが、「メモが目についたときだけ息を吐く」ということ。

「いつも歯を離そう」と頑張りすぎると、逆にストレスになってしまい逆効果になります。

メモとメモの間は何もしなくてOKです。早い人で、1週間ほどで効果を実感できます。

なぜ「噛み続け」が症状を引き起こすのか

なぜ「噛み続ける」だけで、さまざまな症状が起こるのでしょうか？

まずは、「噛む」「噛まない」によって筋肉の活動にどう変化が出るのか調べてみました。

すると、一瞬噛んだ場合では、全身すべて筋肉の活動が高まりますが、30秒噛み続けただけで、噛まないときよりもむしろ活動が低くなってしまったのです。※1

実は「噛む」ことは火事場のばか力を出すためのスイッチ。

そのため、噛み続けていると全身の筋肉が疲労してボロボロになってしまいます。

頭痛・アゴ・腰痛・肩こり・ひざ痛・首の痛みは「**筋肉疲労**」によるものだったのです。

とくに疲労しやすいのが“こめかみ”のあたり。

こめかみをはじめ、頭のまわりの筋肉周辺には、目、耳の領域を支配する神経が密集しているため、

噛み続けによって筋肉が神経を圧迫すると、「**神経疲労**」による視力低下・耳鳴り・めまいがおこります。

さらに、「噛む」ことは、**だ液が出てくるスイッチ**にもなっています。

つまり、噛み続けるとだ液が出るため、飲み込みの回数が多くなります。

実は、このとき、一緒に空気も飲み込んでいます。

おなかには、口から飲み込まれるガス、腸内で発生するガスの二種類のガスがありますが、実は8割近くが口から飲み込まれるガス。「噛み続け癖」によって、飲み込む回数が多い人は、口から飲み込んだガスによって、オナラ、ゲップ、のどの異物感、息苦しさを引き起こしていたのです。※2

※1) 症状の出方には個人差があります

※2) 噛み続けるだけで、すべての症状が引き起こされるわけではありません

専門用語では

Tooth Contacting Habit（歯列接触癖・しれつせつしょくへき）と呼ばれます。

強い噛みしめではなく、上下の歯が弱く触れ合っているだけでも問題があります。

噛むことによって前屈の記録が伸びたのは、体を曲げる筋肉の収縮力が増したから。

噛むことは、全身の筋肉の活動を活発にしてくれるのです。

ところが、同じ噛むでも、あることが加わると、なぜか「視力低下」「集中力低下」「筋肉活動の低下」などをもたらすことがわかりました。

「噛む」ことが良いことと悪いことに分かれる境目…それは“時間”でした。

「噛む」こと自体は良いことですが、歯を「噛み続けること」が良くないのです。

つまり、全身の不快症状の原因となる「ナゾの癖」とは「噛み続ける癖」だったのです。

安静時、歯はわずかに離れているのが普通の状態。

ヒトが普通1日に歯をあわせる時間は20分ほどしかありません。

しかし、「噛み続け癖」のある患者さんでは、何時間も噛んでる場合も少なくありません。一度チェックを！