

顎関節症の整体を受けられたお客様へ

本日は、顎関節症のコース(お試しコース)を受けに来ていただきまして、ありがとうございました。顎関節症というのは、なった人にしかわからない辛い痛みや違和感があり、脳にとっても近いところでそのストレスが起きているため、精神的ストレスも強くかかってきます。その痛みや違和感によるストレスから、自律神経の調子が乱れ、体にもさまざまな症状が現れてくることもあります。そのため、一日でも早くよくなっていただきたいと思いますので、以下のことに注意をされ、日常生活を送ってくださいね。

【顎(あご)に悪い姿勢とクセ】

顎関節症になった原因の一つに”悪いクセ”があります。たとえ一時的に整体の後に、よくなってもまたこのクセを続けてしまうことで悪化することもありますので、以下の内容をご確認ください。

1. ものを食べる時、片側噛みになってないか？
2. いつも同じ方向(横をむく)を向いてないか？
3. 長時間ほぼづえをつく癖はないか？
4. 顎と肩で受話器を挟むような姿勢はないか？
5. 日中の食いしばりはないか？
6. 夜間(寝ているとき)歯ぎしりはないか？
7. 猫背やまっすぐ過ぎる姿勢はないか？
8. うつぶせ寝や、横向きの姿勢で寝ることが多くないか？

これらの癖は、顎にとってよくない歪みを作りやすい癖ですので、2つ以上思い当たることがある場合は、注意と改善が必要です。

また癖以外に顎関節症と大きく関わるのが自律神経です。

体の歪みやコリがひどいと、脳が緊張してきます。脳が緊張すると顎関節を開けたり閉じたりものを噛んだりするときの筋肉(咀嚼筋)が緊張してきます。

それによって、顎が開けにくくなったり、噛んだら痛くなったり、なにもしなくてもだるさや痛さを感じることもあります。

5の食いしばりや6の歯ぎしりについては、精神的ストレスが多い場合が考えられますので、ストレスの対処法などもお伝えしていきたいと思いますので、次回以降、”ストレスの対処法”について、気になられたかたはお気軽にご相談くださいませ。

顎の施術(特に口腔内の施術)を受けられたかたは、脳神経にダイレクトに刺激が届いておりますので、体が大変疲れやすくなっております。きょうは飲酒、長風呂、運動、消化の悪い食べ物など体に負担になることは極力控えていただき、安静に過ごすようにしてください。

整体後なにかお気づきのことがございましたらお気軽に TEL090-9885-2356 までご連絡ください。