

口の中のしこりや痛みを取って美容や健康に役立つ口のコリ取り法

噛み合わせの異常からくる数々の不定愁訴に苦しんでいる人が増えています。

口は食物を摂取すると同時に言葉を話し、感情を表現する臓器でもあります。それらの機能の一部を筋肉がつかさどっています。筋肉の異常は、コリとなって現れます。原因は、偏った体の使い方です。

顔面の表情筋や、咀嚼筋の影響です。口の使い方が悪ければ、口の中にもコリが生じるのです。

口の中のコリの多くは、右噛み、左噛みなどの噛みグセによって生じます。また、元あった歯を抜歯したまま放置したときに起こる、あごのズレによっても、コリは生じます。口の中で、最もコリが生じやすいのは、ほお骨と下顎骨の角に付着し、あごを持ち上げ、歯をくいしばる働きをする咬筋と、あごを横にずらすときに使われる外側翼突筋です。咬筋のコリを放置し、働きが低下すると、咬筋とともにあごを持ち上げている内側翼突筋に負担がかかり、強いあごズレが生じます。口の中のコリは、脳血流にも悪影響を及ぼします。

口の中の筋肉が凝っていると、咀嚼筋の働きが低下し、静脈叢で血流が停滞しやすくなる。その結果、頭部がうっ血し、脳神経を圧迫したり、全身の血流バランスが乱れたりするのです。

たとえば頭痛、原因不明の歯痛、目の疲れ・痛み・めまい、耳鳴り、味覚障害、のどのつまり、首のコリなど、とりわけ頭や首の不定愁訴には、口の中のコリが関係している可能性が高いと考えられます。

口の中のコリ取りマッサージには、小指を使います。口の奥深くへと指を差し込むことになるので、口の中を傷つけないよう、始める前に小指の爪を短く切っておきましょう。

マッサージするのは、上奥の歯茎の付け根とほおの間の筋肉です。コリの部分は、指でふれると硬くこって、鈍い痛みを感じます。

◎ コリを探す

右手の小指を、腹の部分を歯茎に向けて、くちびるの右端から上の歯茎に沿って口の中に差し込みます。指先がほおの筋肉に当たったら、腹をすべらせるようにして周囲を探り、しこりや痛みのある部位を探します。

◎ コリをほぐす

コリを確認したら、そのまま小指の腹で押さえて刺激します。グューグュー押すと痛いので、軽く押さえたまま目を閉じ、痛みがやわらぐまで刺激を続けてください。

コリの程度によって異なりますが、早ければ一分以内、平均的には二～三分で筋肉は柔らかくなり、痛みもやわらぎます。五分たってもほぐれた感じがしなければ、そこでいったん終了とし、残ったコリは翌日改めてほぐしてください。刺激が長すぎるのも負担になります。

