かむかむ

とうせい歯科医院
〒399－4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737－1
TEL. 0265－83－0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

2013/4/3 Vol.148　編集(金田)

お口を大きく開ける練習が必要…？

春になりだいぶ暖かい日が続くようになりましたが、まだ朝晩は冷え込むことがありますね。特に朝の時間は、寝ていたお布団から外に出るのにも「エイヤッ！」と、ばかりに勇気を出さないと、起きられなくなる事が多くなります。

朝の歯磨きの時間もお口をゆすぐ水が冷たくて歯磨きが嫌になったり、ぬるま湯を作るのが面倒になったりで、適当に歯磨きをしたり、時には歯磨き自体をしなかったり…という事はありませんか？

更に、寒い日に大きくお口を開けて「あくび」をしていますか？　あくびをする時に、思いっきり大きくお口を開けていたりすると、目から涙が出ませんか？　そのくらい大きなお口が開けられる様になっていれば問題はありませんが、時としてあくびを我慢して噛み殺すことや、してもほとんどお口を開けないでするようなことをしていると、段々とお口が開きにくくなってきます。　お口を開ける時に痛みがある人、もしくは自分の手の指が縦に３本入らない人は、「顎関節症」の疑いがあります。　直にかかりつけの歯科医院に行って診てもらいましょう。

そして、お口で噛む事は毎日練習しなくても食事をしていればその際に噛むトレーニングをしている事になりますが、お口を開けるという行為は意識して行わない限り、大きく開ける事は無いでしょう。　そのために、「大きく開ける」という事を毎日意識して行うようにしましょう。寒くなれば尚更お口を大きく開けるということをしなくなり、噛むばかり!！更には、噛み締めや食いしばりをするようになれば、お口を大きく開けているつもりでも、お口の筋肉が疲れてくると開けているつもりが閉じてくる、あるいは噛んでくるという事が起きるようになります。

不思議な話ですよね！？でもこの不思議な事実は、毎日の歯科診療の合間にも見受けられる事なのです。「また、ウソばかりこいて！」と、どなたかが言いそうですが、無意識の生理的行動である「噛む」という行為は誰にでも起こります。　実際に子供の歯科治療中に、本人が疲れてウトウトと眠り始めた瞬間、治療中の私の口の中の指を万力のように噛み締める事があります。

過去にも何回か噛まれた事があります。でもその時の子供の寝顔はとてもやさしく、笑顔の時すらあります。本人は無意識で噛みしめているのですね。

大きく開けるという行為をしていない人の噛む方の筋肉は、「かむ」＝筋肉が収縮する事ばかりで伸びなくなり、お口を開ける行為に対しては閉じさせようと働く事になります。

今からでもお口を大きく開けて、筋肉を伸ばす努力をしましょう。　（院長）

歯にまつわる四字熟語

以前、かむかむVol.129号で歯にまつわることわざをご紹介しましたが、今回は歯にまつわる四字熟語をご紹介したいと思います!!

明眸皓歯（めいぼうこうし）

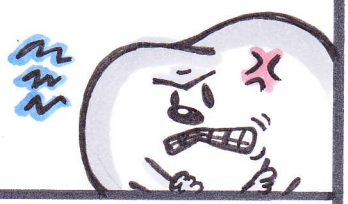
意味 美しく澄んだ目もとと、白く整った歯。美人を例えにいう。
「眸」は瞳のこと。「皓」は白くきれいなこと。
非業の死を遂げた楊貴妃（ようきひ）をしのんで、唐の詩人杜甫（とほ）が作った詩の語。
類義語：朱唇皓歯（しゅしんこうし）・蛾眉皓歯（がびこうし）

歯牙春色（しがしゅんしょく）

意味 ほがらかに大笑いすること。
もともと中国では「春」は正月や晴れの日を意味する。春を迎える晴やかな正月の如く歯が輝くほどに笑みを浮かべる様子を表わす。

切歯扼腕（せっしやくわん）

意味 はなはだしく怒り、非常にくやしく思うこと。歯ぎしりをし、腕を握りしめてくやしがること。
「切歯」は歯をくいしばる、歯ぎしりをする意味。
「扼腕」は腕を握りしめる意味。
類義語：切歯腐心（せっしふしん）



唇歯輔車（しんしほしゃ）

意味 一方がだめになると、他方もだめになってしまうような、お互いが助け合うことによって成り立つ関係の例え。もちつもたれつの関係をいう。
「唇歯」はくちびると歯、「輔車」は頬骨と下あごの骨を表わす。両方とも切っても切れない密接な関係にあることからできた語。

馬歯徒増（ばしとぞう）

意味 なすこともなく、いたずらに年を取ること。自分が年取ったことの謙称。
「馬歯」は自分の年齢の謙称、「徒」はただいたずらにを意味する。

いかがでしょう？ほとんど聞いたことのない難しい四字熟語ばかりで調べていて、とても勉強になりました。四字熟語に限らず歯の文字を使った言葉はたくさんあります。それだけ歯は生活に密着しているものといえるんですね!!

（担当：金田）