



歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241

堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ 中区 西村歯科 で検索

『良い姿勢』の勘違いのお話



『良い姿勢をしてみてください』とお願いすると、

まず10人中8、9人の方は背筋をピンと張り、猫背にならないようにと胸をグッと後ろにそらし、腰に力が入り、反り腰の姿勢になります。これは、私に言わせると間違った姿勢です。

胸を反らすことで首に力が入り、反り腰により腰の筋肉も緊張します。姿勢が原因で、食いしばりや、めまい、肩こりなどの不定愁訴を悪化させます。反り腰を改善しないと、いつまでたっても改善しません。

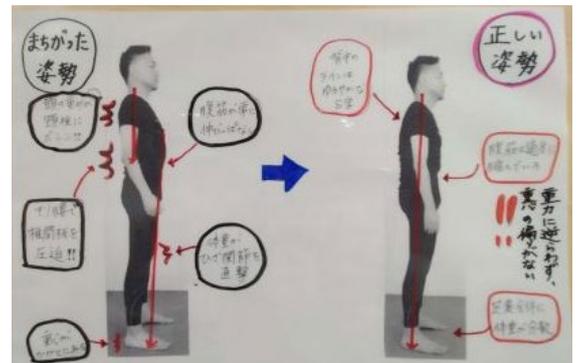
では、**本当に良い姿勢**とはどのようなものでしょう

- ①立っても座っても体に不要な力が入っていない
- ②常に身体が楽である
- ③息がしやすい
- ④足の裏全体に均等に力がかかっている 姿勢をいいます。

良い姿勢を保つポイントは

胸を反らさない ・ お腹に力を入れない

肩の力を抜く の3点です。ぜひお試しください



歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

2億7500万年前の恐竜もむし歯に？



「恐竜もむし歯になるの?」と思われるかもしれませんが、2億7500万年前に生息していた恐竜もむし歯に悩まされていたようです。アメリカのテキサス州で発掘されたラビドサウルスのおご骨の化石をCTスキャンで解析したところ、感染によって**数本の歯が抜け、歯ぐきに腫瘍ができておごの骨が破壊された跡**が確認されたそうです。これまでの研究では、恐竜の歯は抜けても新しい歯に生え変わると考えられていましたが、この種の恐竜は**進化の過程で人間のような永久歯を獲得していた**とみられています。その代わりに、人間同様に細菌の感染には弱く、むし歯になってしまったのではないかと推測されています。

