

## 歯医者さんの 『耳たぶマッサージ』



どうして 歯医者さんで？と不思議に思われるかもしれません。  
皆さんにきちんと 知って頂いて、理解して頂いた上で、より健康で  
きれいを 意識していただけたらと思います。

よく咬み、笑って顎を動かす事で免疫力がアップします。  
顎関節、顎、咀嚼筋、咬筋など 歯科に関連した機能がより良い状態  
になれば、頭部の血流がよくなり、結果、小顔やシワなど、他にもい  
い変化が表れるようです。

現代社会ではストレスにより、多くの方が無意識のうちに食いしぼり、  
顎が固定され、顎の機能が低下していきます。あまり知られてはいませんが、  
歯周病の大きな原因の一つともいわれています。顎の機能の低下によって、  
老化が始まると いても過言ではありません。

人間の体は体液の循環によって なりたっています。体液循環には往路と  
復路があり、往路は動脈、復路は静脈、リンパ管、組織間液の3系統に  
分かれています。リンパ管内のリンパ液、組織間のリンパ液の2系統が  
リンパとよばれております。

いわゆる「むくみ」もリンパ液であり、怪我をした時のでくる黄色の  
半透明の液のことです。

リンパ管は静脈と融合して血液となって全身をめぐり、  
老廃物は腎臓や肝臓で処理されます。

リンパ管は関節部で流れが悪くなるので、リンパ節を関節周辺に置いて、  
関節の動きによってポンプされるしくみになっています。

顔面のリンパのポンプ役は、顎関節だけで、顎関節の可動を大きくすると  
顔面の老廃物は一気に流れます。関節の動き、筋肉のストレッチによって、  
リンパ液のポンプをさせる.....要するに本来人間がもっている機能を活性化  
していく事です。

顎の運動によって、咀嚼筋をストレッチして、筋肉を柔らかくして、  
組織液を流しやすくすることによって、いい効果が期待できるようで  
す。是非 続けてみてください。