

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第123回【ツボを押してみよう！＜歯痛・歯ぐきの痛み編＞】

歯がズキズキして痛んだり、しみたりする原因のひとつは、虫歯です。また、歯ぐきの痛みや腫れは、歯周病などが原因で起こると言われています。虫歯や歯周病を治すことはできませんが、歯医者さんに行くまでのあいだのつらい痛みを和らげることはできます。急な歯の痛みや歯ぐきの痛みに、昔から鍼麻酔で効果を発揮していた鎮痛のツボを刺激してみましょう。今回は、歯痛・歯ぐきの痛みを改善するのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

■ ※ ■ 頬車（きょうしゃ） ■ ※ ■



鍼麻酔にも用いられ、血流を良くして痛みをおこす物質を抑えて症状を和らげる、鎮痛効果に優れたツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

下あごの骨の角と耳たぶの下端のあいだで、口を開くとへこむところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の中指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。



<ツボの見つけ方と押し方>

両側 5 ～ 10 回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。