

春は自律神経の乱れに注意！

自律神経の名医と歯科医師が伝えたい一冊！3/13発売

『自律神経を整えれば「食いしばり・歯ぎしり」は解決する』



『自律神経を整えれば
「食いしばり・歯ぎしり」は解決する』
発売日：2024年3月13日
定価：1650円(税込)

倦怠感・頭痛・不眠・イライラ etc.
現代人の不調の原因は「食いしばり・歯ぎしり」にあり!?

自覚はなくても、実は多くの人に見られる「食いしばり・歯ぎしり」。歯に大ダメージを与えているのはもちろんのこと、疲れやだるさ、頭痛、不眠、イライラ、肩こりなど、さまざまな体の不調を引き起こしていると考えられています。そして、その「食いしばり・歯ぎしり」の原因は「自律神経の乱れ」といわれています。

自律神経を整えて歯と心身の健康を守る！

本書は、「食いしばり・歯ぎしり」を引き起こさないための方法を、自律神経の名医と歯科医師が丁寧に解説しています。かみ合わせと体の関係などを学び、行動習慣や食事法を改善して自律神経を整えて、一生ものの歯と心身の健康を守りましょう！

こんな方は要注意!!

「舌で頬の内側に触れると、凸凹した線がある」
「鏡で舌を見ると、側面に歯型のような跡がある」

「食いしばり・歯ぎしり」をしている可能性大！

歯への大ダメージのほか、疲れやだるさ、頭痛、不眠、イライラ、肩こり、冷え性など、体の不調を引き起こす恐れ

「食いしばり・歯ぎしり」の
原因は「自律神経の乱れ」!
本書では、食事や呼吸法、
舌のトレーニング法など、
自律神経を整える方法を
徹底解説します！

(内容) 第1章 自律神経が整うとはどういうことか？
第2章 その不調、自律神経が原因かも
第3章 自律神経を整える行動習慣
第4章 みんなが知らない歯のお話

第5章 食いしばりが及ぼす悪影響－自律神経と歯の関係－
第6章 ストレスと食いしばり依存
第7章 歯とあなたの未来のために

共著者(左):小林弘幸(こばやし・ひろゆき)プロフィール

1960年生まれ。順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上の指導に関わる。

共著者(右):毛利啓銘(もうり・けいめい)プロフィール

1971年生まれ。歯科医師。モウリデンタルクリニック院長。歯科治療の矛盾や誤った常識を明確に説明し、基礎医学に基づいた論理的な治療を提供している。形骸的な治療ではなく、予知性が高く、治療後の予防管理を重視した治療を行っている。歯の根本的な問題を解決するため、約15年前から患者の食事や生活習慣の改善指導も行う。

取材・出演可能です！

【毛利先生より】

「猫背」や「貧乏ゆすり」などの癖は、自分の目で見えて認識することができるので、改善しようという意識も働くのですが「食いしばり・歯ぎしり」は無自覚な癖のため、直すにもどうしたらいいのかわからず、困っている人は多いのではないのでしょうか。この本が多くの方のお役に立つことを願っております！