

です。

使用していないと汚れるというのは他でも言えることです。例えば、長年使っていないかった家は明らかに汚れてしまいます。やはり、使えるものは正しく使っていくことが重要ですね。

体のバランス

先月のはじめ、自転車でバランスを崩しガードレールで左足の付け根を痛打してしまいました。帰宅して見ても傷などもなく、あざもできていなかったので一安心。翌日、歩くのは問題なかったのですが、足を曲げる時に痛みが生じて正座が全くできない状態でした。ただ、日常生活ではそんなに困るほどではありませんで



した。ところが、三日ほどすると左足首に違和感。五日目には痛みとして感じるようになり、歩行も少し不自然になってきました。ただ、一週間もすると正座もできるようになり、これで万事解決と思っていると今度は右足首に痛みが。結局、最初の打撲から一カ月ほどしてようやく終息状態。それでも何か違和感を感じます。

きつと最初の打撲の時から少しずつ歩き方を加減していたのでしよう。自分でも意識しないくらいに。ただ、元のバランスが崩れてしまうと徐々にひずみが生じて思わぬところに症状として出てきてしまったようです。

もちろん口の中も一緒です。少し痛みがあったり、しみたりして噛み

合わせのバランスを少し変えてしまふといろんな症状が出てきます。全く別のところが痛んだり、金属が外れたり。

今回も思ったのですが、大きな変化に対してはある程度予想できるのですが、ほんの少しのバランスの変化に対しては人間の体は変に適応しようとしてしまうんです。

僕たちの仕事で言うと、新しく入れた金属冠が数ミクロン高いまま装着してしまうと、ご本人は最初は高く感じるのですが、徐々に感じなくなります。しかし、そのまま放置してしまうと首が痛くなったり、腰が痛くなったり、顎が痛くなったり口が開かなくなったり。実はこれらは顎関節症の症状なのです。

本当に体のバランスって大切です。我慢しないで早期に解決しましょう。