

歯ぎしりのくすり

睡眠は質が大事！
歯ぎしりに効く漢方薬
があります。

でしみるようになりま
す。また、歯の表面のエ
ナメル質が剥がれると、
虫歯になりやすくなりま

とで、歯ぎしりを改善
することができます。
抑肝散加陳皮半夏（よ
かんさんかちんぴは
んげ）がその代表処方
です。

歯ぎしりの原因の多
くは、ストレス

抑肝散加陳皮半夏

によるもの。日
中のストレスを
うまく発散する
ことができない
まま就寝するこ
とで、歯ぎしり
や食いしばりをしてし
まいます。

阿部 佐知子の

国際中医師

続



<第二十五話>

は、睡眠中の歯
ぎしりだけでな
く、イライラや
不安・不満、不
眠のようなスト
レス症状の改善
にもつながる、

心と体を落ち着けてく
れる漢方薬として広く
利用されています。
.....

食事中に歯にかかる
力は1キログラム程度なのに
比べ、歯ぎしりは10
0キログラムにもなることが
あるそうです。

凝り、頭痛を招くだけで
なく、顎関節症になるこ
ともあるそうですが、離
婚の引きがねにはならな
いことを祈ります…。

◆飯島仁生堂薬局本店
足立区千住1-29-2

ひび割れや歯茎の弱
りが起これば、食べ物
が起これば、食べ物
合、その緊張をほぐすこ

ストレスが原因の場
合、その緊張をほぐすこ
とを祈ります…。

◎薬剤師さん募集

03-3888-1227-3

<http://www.jinseido.co.jp>