



### ツボを押してみよう！ 歯の痛み編PART2

歯に痛みは、日常で虫歯や、ストレスなど色々な要因で出ることがあります。対処方法としては、鎮痛作用のある薬を飲んだり、冷やしたりする以外にも、ツボを刺激することにより緩和することもできます。昔からツボを刺激して、鍼麻酔として使われていましたので、急な痛みなどではツボを押して対処してみるのも良いでしょう。今回は、歯の痛みに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 合谷（ごうこく）



指圧しやすい場所にあり、痛みを緩和するツボとして有名で、歯の痛み、頭痛に有効です。首から上に現れる症状や肩こり、大腸の病気などにも効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

手の甲、親指と人差し指の間で人差し指の骨のキワにあり、人差し指の骨をたどっていくと見つけやすいです。押すときは、ツボの逆の手の親指をツボに当て、人差し指側の骨に向けて押しましょう。押すときは、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。

「脾」や「胃」、「胆」の機能向上に効果的でもあり、背中の筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

また、「合谷」は、体調のバロメーターにもなり、身体が硬くなっていたり、疲労をため込んでいたりすると、反応が出やすいので、押してみると強い痛みが出ますので身体の状態を把握するのに良いツボです。

#### ツボを押すときのポイント！

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。