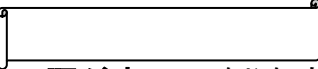


これだけは知っておこう！ しておこう！

～ 顎関節症 ～

あごが鳴る、口が大きく開かない、あごが痛む・・・は顎関節症（がくかんせつしょう）の三大症状。若い女性に急増中と言われる顎関節症ですが、原因は何なのか？ いったいなぜ増えているのか？ 実は生活習慣や、姿勢や食べ物など、人間の体全体を見直すことが必要であるという警鐘が含まれている現象なのかもしれません。今回は顎関節症についてです。

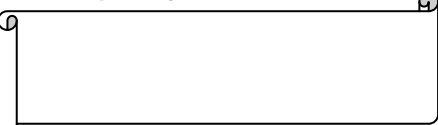
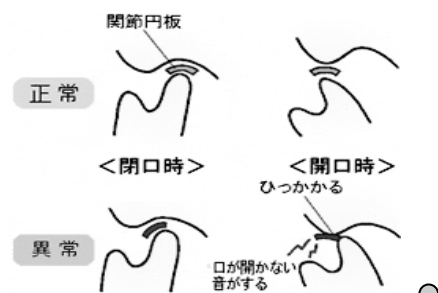


- ・顎が痛い・・・例) 何もしなくても痛みがある
 - ・顎が疲れる・・・噛んでいると顎がだるくなる
 - ・口を大きく開けられない・・・リンゴの丸かじり×
 - ・口をあけると音がする・・・カクツという音がする
- ・・・これらの症状がいくつかあると「顎関節症」の可能性が

あります。それに伴い、頭が重い、頭がしめつけられる感じがする、首筋・肩がこる・・・といった症状があらわれることもあります。

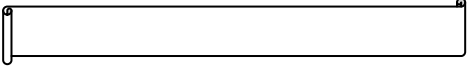


顎関節には、下顎骨の部分と頭蓋骨の部分の間に関節円板という弾力のあるクッションがあります。この円盤が顎の動きに先立って種々に位置を変えますが、これが何かのきっかけでどこかに引っかかってずれてしまうと、擦れて炎症が起きたり、余分な筋肉を使おうとがんばって、関節や筋肉の痛みとなります。



1. 顎の異常活動・・・歯ぎしりやくいしばりのことをプラキシズムと呼びます。
1) 歯ぎしり⇒歯ぎしりをしていても、音がしないことが多いので気が付きませんが、多くの方がしています。夢を見ているときにくに強く歯ぎしりをします。

- 2) くいしばり⇒通常眠りの浅いときにしています。また日中、無意識にしていることもあります。ストレスが関係することもあります。
2. 咬合異常
歯が欠けたままになっていたり、かぶせたものが上手く噛み合っていないと、片側だけでもものを食べることになります。
3. 強打などの外傷



症状改善の第一歩は患者さん自身のセルフケアです。担当の歯科医師と相談の上、ご自身にあったセルフケアで症状の改善を図ってみてください。

1. 顎の安静を保ちます
・柔らかい食事にしましょう ・顎をリラックス
2. 大きな開口は避けます 3. 温湿布します。
4. 筋肉へのマッサージをします
5. よい姿勢を保ちます
6. 仰向けか横向きで寝ます 7. 開口練習をします

～顎関節症を引きおこす可能性のある気をつけたい生活習慣～ 該当する項目はいくつ？

