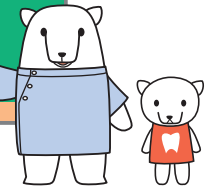


# 顎関節症でお悩みの方へ



## 顎関節症の原因

### 顎関節症ってどんな病気？

顎関節症はアゴの関節が音がしたり、痛みがあったり、時には口を開けにくくなったりアゴを支えている筋肉に痛みが起ったりする病気です。

### 原因はなに？

原因は、歯並びや生活習慣、ストレスや頰椎の異常、筋肉の緊張などいろいろな要素がからみ合って起っていると考えられます。

### どんな治療をするの？

当院では生活習慣の改善による治療を行っています。痛みがひどい場合や口が開けにくいときには、短期間痛み止め等のお薬やレーザーを使うこともあります。ケースによっては、スプリントといってスポーツ選手がするようなマウスガードのようなものを装着することがあります。すべて保険治療になります。

### 生活習慣の改善とは？

人間にはいろいろな状態や環境に慣れる（順応する）能力があります。しかし、その許容範囲を超えてしまうと、故障を訴えます。顎関節症も悪い生活習慣が長い時間かかって許容範囲を超えたため自覚症状が出たと考えられます。このようなことから、顎関節症は生活習慣病とも言えます。そこで、生活習慣を改善することにより、症状を許容範囲の中へ戻してあげようという考えです。

### 何に気をつければいいの？

次の習慣に思い当たるところがあったら直してみてください。

- 1 症状を悪化させないために、顎で雑音をさせて遊ばない、口を大きく開けない、硬いものを無理して噛まない、顎の痛くなる開け方をしない、歯ぎしりやかみしめ、顎を押さえるなどの習癖は止める。
- 2 姿勢を良くすること、頬杖をつく、顎を前に出す、日中の歯ぎしりなどの口腔習癖は止めるようにする。
- 3 顎運動のリハビリテーションとして、ご飯、野菜、魚や肉の切り身などの普通の食べ物を奥歯でゆっくり噛んで食べる、片側咀嚼をしない、食事中に水やお茶を飲まない。
- 4 顎をいたわりながら両方の臼歯でゆっくりと咀嚼する習慣をつけることが大切。くよくよせず適度の気晴しをして、ストレスをためない。

がんばって、続けてみてください。

