

# 草野歯科通信

2013/2014年  
冬号  
vol. 12

## あなたのアゴは大丈夫？

「口を開け閉めすると音がする」、「口が開けづらい」、「アゴが痛い」といったことはありませんか？これらは顎関節症の症状で、アゴだけでなく、首や肩のこり、目や耳、頭など全身の様々な所に症状が現れることもあります。



### 顎関節症って？

顎関節症は大きく分けて4つに分類されます。

- アゴやこめかみの筋肉に痛みを持つ
- アゴの関節のみに痛みがある
- アゴの関節にある関節円板の位置がズレたり変形する
- 強い負担が長時間続くことによってアゴの骨が変形する

### 顎関節症の原因って？

食事の時に片側ばかりで噛む  
アゴに多くの負担がかかります

外傷

ストレス

癖・悪習慣

歯ぎしり・食いしばり

猫背・頬づえ・うつ伏せ寝など

### 顎関節症の治療法～セルフケアが大切！

歯科医院での治療法として、歯ぎしりや食いしばりが原因の場合、マウスピース作製があります。顎関節症は**セルフケア**が中心となります。噛み癖、悪習癖を取り除くことによって、症状の改善とともに再発の予防にもなります。

- ★アゴに痛みがある場合、硬いものは控える。
- ★口を大きく開けないこと。（あくびにも注意する）
- ★アゴの筋肉をマッサージして血行をよくする。（強くもみすぎないように注意が必要）
- ★うつ伏せにならず、できるだけ仰向けで寝る。
- ★リラクゼーションを目的としたアロマセラピーの活用など

### 顎関節症セルフチェック

- ①食事の時、アゴが痛くて噛みにくい
- ②指3本を縦に並べて口に入らない
- ③口の開け閉めで、耳の周りで音がする（カクカク・ジャリジャリなど）
- ④長時間しゃべると、アゴが疲れる
- ⑤口をまっすぐ開け閉めできない
- ⑥頭痛や肩こりがする
- ⑦最近、アゴや首、頭を打ったことがある

### 歯痛には玉ねぎ

生玉ねぎには殺菌作用や痛みを抑える効果があり、歯が痛いのを和らげてくれます。玉ねぎをみじん切りにしたものや、玉ねぎの絞り汁をガーゼに含ませたものを、歯が痛い所に入れてかみしめます。休日に歯医者が休みて困った時など、一度試してみてください。



### 草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>