



1月

グレースデンタルクリニック
訪問歯科新聞

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック
多摩分院

〒188-0011
西東京市田無町5-9-1
TEL 042-452-6264
FAX 042-452-6988



このような症状がありませんか？

それは「顎関節症」かもしれません。

顎が痛い

顎が思い通りに動かない
顎の周辺がいつも痛い
口の開閉で痛みがある



音がする、違和感がある

口の開閉時に音がする
噛み合わせに違和感がある
顔にゆがみが出ている



顎が疲れる

食べ物が噛みにくい
食事をしていると顎がだるい
話していると顎が疲れる



口を開けられない

大きく口を開けられない
人差し指から薬指までの
3本分が入るところまで
口が開けられない



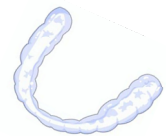
主な原因は？



セルフケア

POINT!

- ・痛みがある時は、口を大きく開けない
- ・硬いものは避ける
- ・日常的に上下の歯を接触させない
- ・頬杖をつかない
- ・うつ伏せ寝をしない
- ・姿勢に気をつける
- ・ストレスを溜めない
- ・歯や入れ歯の噛み合わせを歯科でチェックしてもらう
- ・マウスピースを使う



寒い時は自然と食いしばり、肩や首に力が入り筋肉が緊張します。意識して力を抜きリラックスするように心がけましょう。

痛みや違和感など気になることがあれば歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。