



歯っぴー通信



2020年
6月

KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック

顎関節症の症状について

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、自然に治る軽症のものから、仕事はおろか日常生活さえままならない深刻な症状に苦しめられる重症の患者さんもあります。

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。

放置していると、急に痛みが出たりします。気になる方は、ご相談ください。

顎関節症にみられる主な症状

- 顎の筋肉の痛み、顎のしこり
- 顎関節の痛み、顎関節炎、クリック音、雑音
- 顎関節の動きのずれ
- 顎のゆがみ、顔のゆがみ、顎の変形
- かみ合わせのずれ

□ 肩こり、首のこり

□ 頭痛、偏頭痛、頭が重い

□ めまい、耳鳴り

□ 不眠症、睡眠障害

□ しびれ

□ 飲み込みづらい

□ 話しづらい

□ 自律神経失調症

□ うつ病



お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

【材料(4人前)】【分量】

小麦粉 60g
木綿豆腐 120g
イワシミンチ 100g
しょうがすりおろし

大さじ1

サトイモ 100g エノキ 40g
ニンジン 60g 小ねぎ 10g
ダイコン 90g 水菜 40g
大ネギ 40g カリブロ 80g
しめじ 40g

おさCaな(お魚)すいとん
調理 時間 40分



すいとんは日本に昔から伝わる伝統料理ですが、たくさんの野菜を入れて煮込むことで、不足しがちなミネラルを摂取することができ、また、野菜のうまみで心まで温まります。

顎関節症の主な治療は？

生活指導・生活習慣の改善

顎関節症は、日常生活における行動や癖が症状と関係している場合がありますので、ご自身で気をつける事で症状が軽くなる場合があります。

具体的には、「顎関節や咀嚼筋への負担を減らすため、硬い食品や長時間の咀嚼は避ける、頬杖をやめることや猫背などの姿勢をよくする、また、仕事中や休息時に上下の歯が接触していることに気付いたら歯を離すようにする、そして、特に強い心理的な緊張を感じる環境があれば、それを改善し避ける」などです。



マウスピースやスプリントによる治療

最も一般的なマウスピースは、上顎または下顎の全歯列を覆うもので、睡眠時のはぎしりやくいしばり(睡眠時ブラキシズム)時の咀嚼筋の緊張の緩和や、顎関節部への負荷の軽減を目的としています。気になる方は、ご相談ください。



院長ご挨拶のコーナー

「6月は父の日があります」

先月に続き、第3日曜日は「父の日」です。私たちがいるのは、父母のお蔭ですね。僕も父として、しっかりと仕事をし家庭を守っていきます。素晴らしい6月になりますよう。

院長 蔵富康浩
岡山大学歯学部卒業



くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476

QRコードから

HPをご覧ください

