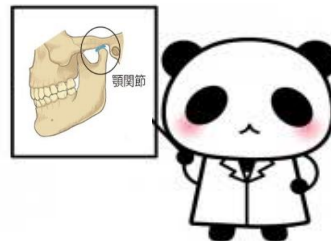


あごの痛み、音、口が開けにくい

「顎関節症」が疑われます。

顎は微妙に入り組んだ形で、筋肉と関節と神経が集中して下の顎を支えています。この顎の関節やその周囲が何らかの原因で痛みが出たり、動きにくくなるのが顎関節症です。

症状は広範囲にわたり、人によっては軽い症状から重い症状まで個人差が大きいのが特徴です。気になる症状がある場合は、早めに口腔外科を受診するようにしましょう。また、顎関節症の多くは適切な対処で日常生活に支障をきたすことがない状態にもっていけるものです。自己管理も大切です。



一般的な原因

- 顎を酷使した(大きい口・硬いものをかむ)
- 歯ぎしり、食いしばり
- 急激なストレス
- 頬杖、うつ伏せ寝、猫背姿勢
- 左右どちらか一方でばかり噛む癖がある
- など

顎関節や筋に痛みがある時は、まず安静にしましょう。

そして症状を悪化させないために症状がある時は、次の点に気を付けて過ごしましょう。

- ・おかげ、やわらかいそば、うどん等噛まなくてよい食事をとりましょう
- ・大きなあくびや長時間の歯科治療は避けましょう
- ・うつぶせ寝は避け、仰向け寝をし、低い枕を使用しましょう
- ・同じ姿勢を長く続けることを避け、時々ストレッチをして心身を休めましょう
- ・猫背やあごを突き出すような姿勢、首の牽引、頬杖は避けましょう