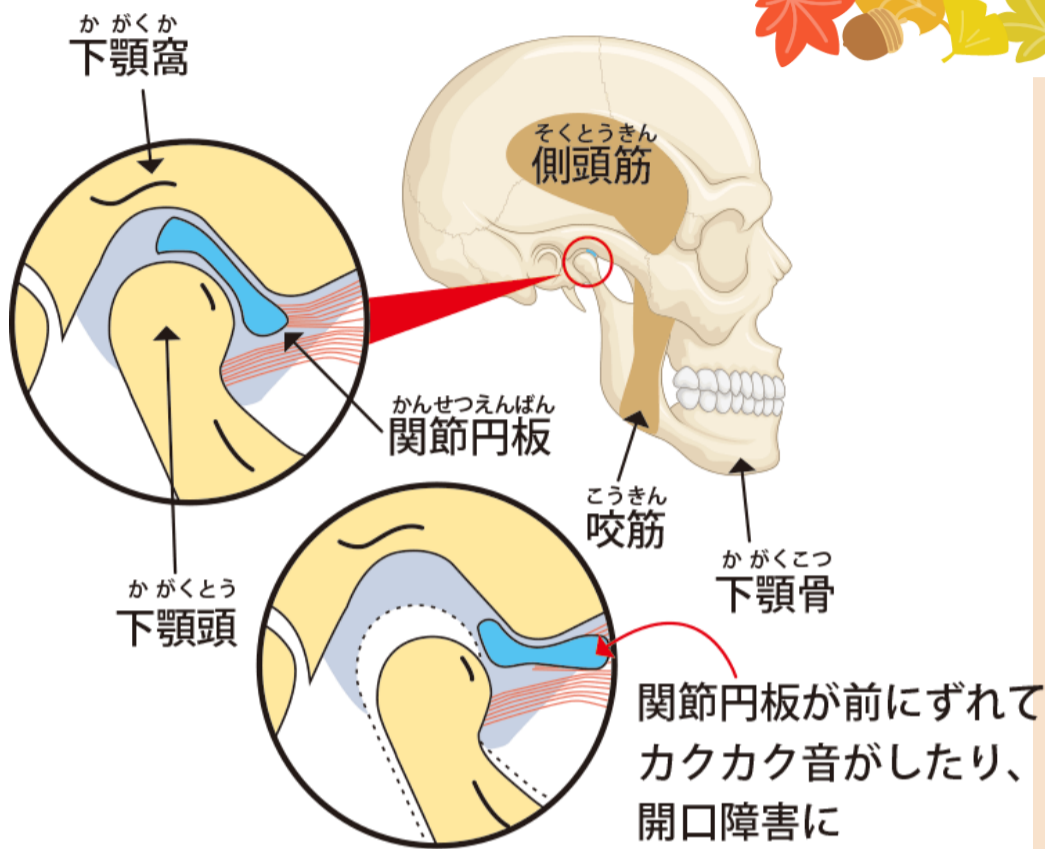




9月のまつえだより



顎関節症について



顎関節症の主な症状

～ 心当たりがあったら歯医者へGo! ～

- 1 顎が痛い
- 2 口が開きにくい
- 3 顎から音がする

これらの痛みや口の開けにくさは、親知らずによる炎症でも起こることがあります。まずは歯科で相談してみましょう。

顎関節症は



①顎関節の内部

②顎関節を覆う筋肉

に異常が起きたときに発症します。



顎関節症に影響する習慣チェックリスト

- スマホを見る時間が増えた
- 姿勢が悪い・猫背気味である
- オンライン(リモートワーク)中心の生活をしている
- よく頬づえをつく
- うつぶせ寝の習慣がある
- バイオリンや吹奏楽器を演奏する
- 気がつくと、上下の歯がくっついている
- 家族から寝ているときの歯ぎしりを指摘されたことがある
- 朝起きると、頬から下あごのえらにかけてだるさがある
- 歯がすり減って(歯が短くなった)



顎関節症の予防や症状改善のために、変えられる要因を変えていきましょう!