

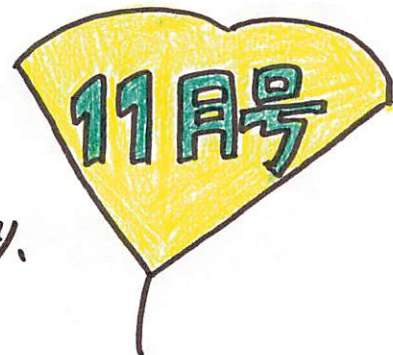


とむ歯科



みなさんこんにちは。衛生士 山岸です。

今月は「**顎関節症**」についてです。



顎関節症とは

アゴの関節から音がしたり、時には口を開けにくくなったり、アゴを支えている筋肉が痛くなったりする病気です。

原因

歯並びや生活習慣、ストレスや頰椎の異常、筋肉の緊張など、いろいろな要素がからみ合っており、起きていると考えられています。

治療方法

当院では生活習慣の改善による治療を行っています。

痛みがひどい場合や口を開けにくいときは短期間痛み止め等のお薬やレーザーを使うこともあります。

場合によってはマウスピースを装着することもあります。



気をつけること

- ★ 顎で雑音を出し過ぎない、口を大きく開けない、硬いものをかまない、顎の痛くなる開け方をしない、歯ぎしりや噛み締め、顎を押しこめるなどの習慣はやめる
- ★ 頬づえをつく、顎前に出る等の悪習慣はやめる、姿勢を良くする
- ★ 食べ物を果歯でゆくりかんで食べる、片側のみにかまひよりにする
- ★ 適度の気晴らしをしてストレスを溜めない



悪化させないために気をつけてみてください！

