

顎関節症

自分で治そう 予防しよう

ささいな生活習慣が原因になることがあります。

言い換えれば、ほんの少しの注意で、発症を予防したり、症状を無くしたり、改善したり、悪化を防ぐことができるかもしれません。顎関節症の治療を行っている人は主治医の先生の指示に従いながら、まだ治療を行っていない人も、生活習慣の改善を心がけましょう。顎関節症の原因は生活習慣以外にもあります。症状が改善しない場合は当歯科医院にご相談ください。

NG! ① 歯を食いしばっていませんか？



重いものを持つ
スポーツをする

スポーツなどで食いしばりが避けられない場合には、歯科医院に相談して、マウスピースを作りましょう。

NG! ② 大口を開けていませんか？



大口を開ける
急に口を動かす

あくびやくしゃみの際にも急に口を開けないように顎に手を添えるなど、負担防止に努めましょう。

NG! ③ 長時間しゃべっていませんか？



長時間、口を
動かし続ける

長電話をしたり、長時間食べ続けたりすることも負担になりますので、できるだけ避けましょう。

NG! ④ 頬杖をついていませんか？



頬杖をつく
片側のみの噛み癖

顎関節に負担がかかる頬杖や、片側だけの噛み癖に気がついたら、すぐにやめましょう。

NG! ⑤ 猫背になっていませんか？



猫背や足を組む
などの悪い姿勢

顎や首などの筋肉、顎関節に負担がかかります。背筋を伸ばし、正しい姿勢を保つことを心がけましょう。

NG! ⑥ 硬い物ばかり食べていませんか？



硬いもの、
ガム、グミ

顎の痛みがあるときは、おかゆ、うどん、ヨーグルトなどの柔らかい食事を取るようにしましょう。

NG! ⑦ うつ伏せで寝ていませんか？



うつ伏せ寝
横向き寝

歯に圧力がかかり、歯並びや顎関節に影響を及ぼします。出来るだけ仰向けで寝るようにしましょう。

NG! ⑧ ストレスを溜めていませんか？



ストレス
緊張の継続

ストレスは全身の筋肉を緊張させ、顎関節の痛みを強くすることがあります。適宜休憩をとり、緊張をときほぐしましょう。

詳しくは、当歯科医院まで。



ジョギングなどの軽い全身運動は筋肉の緊張をほぐす効果がありますので、定期的実施することをおすすめします。

