

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

体や心からの危険信号“顎関節症”に注意しよう

指導／日本大学 松戸歯学部 教授 小見山 道 先生

私たちの口にはさまざまな機能があります。中でも、ものを食べて、咀嚼し、のみ込むという働きは、生命を維持するために重要な機能です。顎関節症を起こすと、顎が痛み、口がうまく開けず、咀嚼が困難になり、生活に大きな支障を来します。

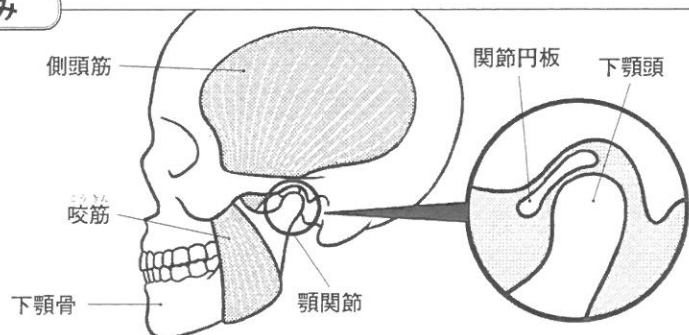
顎関節症の主な原因となる口元の筋肉のこわばりや緊張は、ストレスを減らして、マッサージやストレッチを行うことで予防・改善できるので、ぜひ覚えておきましょう。

顎関節症の三大症状



顎関節症になると、口を動かすと顎周辺が痛んだり、口を大きく開けられなかったり、口を開けるときに音が出たりします。

顎の仕組み



顎関節症は、耳の前にある顎関節に異常があって痛みや音を生じる場合と、顎を動かす筋肉である側頭筋や咬筋がこわばって口が開きにくくなり、痛みを生じる場合とに分かれます。筋肉のこわばりであれば、ストレッチなどで改善することができます。

顎関節症の原因



顎関節症の原因はさまざまで、いくつかの要因が複合して起きることが知られています。多くの人の原因となるのは、かみ締め癖や、ストレスによる筋肉の緊張やこわばりです。

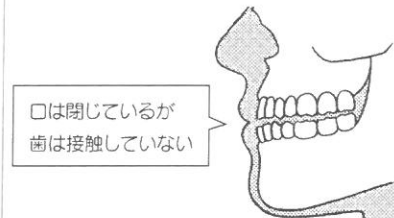
顎の筋肉をほぐそう

あなたは大丈夫？ 顎筋をチェック！



口を開けて、指が縦に何本入るか試してみましょう。2本以下の人は、顎が硬くなっています。

ふだんから口をリラックスさせよう



口を閉じていても歯が接触していない形が、リラックスしている良い状態です。

顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ

1～3を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出るときは行わずに医師に相談しましょう。



1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。



2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。



3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。

