



顎関節症

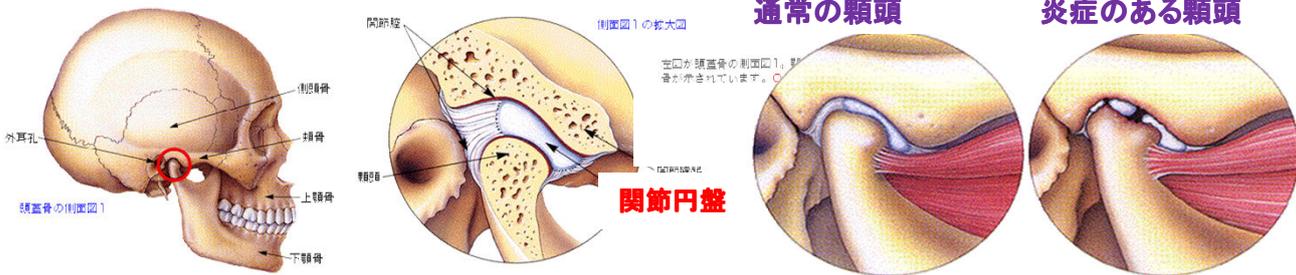
異常な咬み合せ等が原因で、顎の関節(耳の2cmほど前)に障害を起こします。



主な症状

- ・口を大きく開けると「コリッ」という音がある
- ・耳の辺りがなんとなく重い感じがする
- ・口を大きく開けると関節が痛い
- ・グッと噛みしめると関節が痛い
- ・口を大きく開けられない
- ・朝起きると口が開かなくなっていたことがある
- ・顎がよくはずれそうになる
- ・関節が突っ張ったかんで、口の開閉がスムーズにいかない

色々な症状がありますが、軽い症状でも放置しておくと、ある朝起きたら突然、口が1cmほどしか開かなくなっていたというようなこともよくあります。



下顎の上端(関節頭といいます)と上顎の骨のくぼみの間には、**関節円盤**という軟骨があります。この関節円盤はいろいろな方向に、種々の筋肉で固定されていますが、関節の動きとともに下顎頭に連動して移動します。咬み合せの異常や外傷などにより障害が起こると、関節円盤を固定している筋肉に緊張が起こり、関節円盤が関節頭の動きとうまく連動できなくなります。そして、**関節円盤**がいわゆる「つかえる」状態となり、**痛みや口が開きにくいという症状**がでるのです。

症状を軽くできる日常での注意すること～生活習慣の改善～

- ・顎を安静にする
- ・くいしばったり大きな口をあけない
- ・猫背にならず正しい姿勢
- ・ほおづえをつかない
- ・うつ伏せに寝ないで仰向けに寝る
- ・硬い物を食べない

夜中のはぎしりや食いしばり防止⇒プレートの装着(保険診療)

夜寝ている時に使用して顎関節にかかる負担の軽減をします



ストレッチを朝、夜正しい姿勢で10回づつ行う

