

第7回 さめじま先生 教えて！

歯の健康について大切なことをさめじま先生が分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のこと、みんなしっかり考えよう！！
※プロケード偶数月号掲載。



ブーケちゃん

Q大きく口を開けると音がします。どこか悪いのでしょうか？

それは、顎関節症に見られる症状です。
①顎を動かすとカクカクと音かす。
②口が開かない
③顎が痛む
これが顎関節症の3大徴

顎関節症の主な原因

- 先天的なもの (例 顎の形、歯並び等)
- 後天的なもの (例 不適切な歯科治療)
- 加齢、歯軋り、くいしばり等により、歯がすり減り噛み合わせが悪い
- 筋肉の衰えなどの機能的な低下
- 外傷 (例 交通事故、顎を強く打った等)
- 心因的なもの (例 自立神経失調症など)
- 体の癖 (例 頬杖、背骨の歪み等)

候です。顎関節に何らかの異常があり①②③のような徴候を引き起こします。
Q何が原因でしょうか？

原因は様々あげられますが、重度の人は、ある一つの原因だけを治療す

こんな人は顎関節症になりやすい・・・

- 顔の骨格が細く、顎関節の形態が弱い人
- 歯軋り、くいしばりがある人
- 歯並びの悪い人
- 噛み癖のある人
- 虫歯や歯の欠損を放置している人
- 姿勢が悪い人
- 神経質な人
- 不眠の人

ると、改善されるばかりかより悪化してしまう場合があります。それは様々な原因が複合的に影響して発症する疾患だからです。
この3大徴候を感じている方は歯科や口腔外科を受診して下さい。重度の場合は、専門医がいる大学病院などをおすすめする場合があります。

歯科さめじま ☎ 045-823-4181

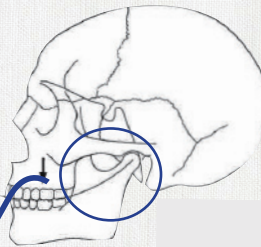


さめじま先生は東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。義歯や差し歯などを製作・修理する歯科技工士が常駐しているので、精度が高く品質の良いものを医師とコミュニケーションを密に取りながら作り上げる。その場でフィッティングや色の確認ができるため安心と、患者さんにも好評。地元に着した歯科だからこそ、多くの人に長年支持されている。

顎関節症の治療法

治療法としては、噛み合わせの調整、不良修復物を適切なものへ取り替える、顎の位置を定めるためのスプリント療法(マウスピース等)、薬物療法、近赤外線などの理学療法、手術重度の場合があげられます。しかし「この治療をすれば必ず完治する」という治療法はありません。軽度の方は日常生活の心掛けて完

治が見込めますが、ほとんどの場合は完治は難しいでしょう。なぜなら、原因が多岐に渡っているため、真の原因を見出すことが難しいからです。また骨格が華奢な方は器質的に治りにくいでしょう。
しっかりとした検査をして総合的な判断をした上で、ひとり一人に合った治療のプランを立てていく必要があります。



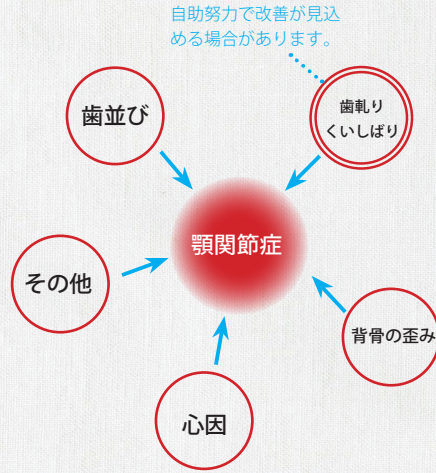
日頃の心がけ

足を組む、横座りをする、あぐらをかく等を偏った足ばかりで行うことはやめて、シンメトリー(左右対称)を心がけましょう。その他にも、頬杖に注意、ストレッチやウォーキングで顎の緊張を解いて筋肉をリラックスさせる。就寝時はできるだけ仰向けで寝るようにする。また寝ている間は唇が閉じた状態で上下



顎が動く時にはクッションの役割をしている関節円板も運動する。関節円板が何らかの要因で癒着すると、顎の動きが悪くなる。

自助努力で改善が見込める場合があります。



の歯の隙間が2・3ミリ開くように心がけると、顎がリラックスできるポジションになります。顎関節症は生活習慣的な原因もあるため、日頃の心がけで予防・改善をしていきましょう。

歯科さめじま 院長
鮫島佳子

住所：戸塚区品濃町 563
ネオポリストキワ V2F
東戸塚駅徒歩 10分
駐車場あり
診療時間：9:30～18:30 (昼休憩なし)
土曜は 17:30 まで
休日：日曜、祝日

※ホームページをリニューアルしました！是非ご覧ください。
HP：http://samejimahdc.jp

