

顎関節に悪い癖、していませんか？

顎関節症は、複数の要因が積み重なって起こる多因子疾患。
日常生活での無意識の習慣が、顎関節に負担になっていることも多いのです。



From
Doctor

顎関節症は、顎関節への負担が、その人のもつ「顎関節や筋肉の耐久性」を超えると起こります。原因はさまざまとはいえ、毎日の生活習慣の影響も見逃せません。次のような、顎関節に負担をかける悪い癖はありませんか。無意識の習慣も多いため簡単には直しにくいですが、顎関節症でお悩みのかたは、できることから見直していきましょう。

TCH (歯列接触癖)

- ものを食べていないときでも、無意識に上下の歯を噛み合わせることが癖になっているかたがいます。これは「TCH」といい、筋肉や顎関節に負担となります。
- ご自分にTCHがあるのを認識することが第一歩。上下の歯が当たっていることに気づいたら、意識的に離すようにします。「TCHに注意!」と書いた付せんを身の回りに貼るのもよいでしょう。



歯ぎしり・食いしばり

無意識の歯ぎしりや食いしばりは、あごの筋肉と関節に大きな負担をかけます。筋肉にとっては、休息のない過度な筋トレと同じです。関節にとっては、人を背負ったひざ関節のように負担をかけ続けます。

前傾姿勢や猫背など

- 下あごは、頭の骨と筋肉にぶら下がっており、振り子のように自然にバランスが取れる位置に収まります。姿勢が悪いと、下あごは本来の位置とは違うところにぶら下がり、顎関節への負担となります。
- 近年は、テレビゲームをしたり、スマートフォンを使うときの前傾姿勢も問題視されています。猫背やうつせ寝、横寝、頬づえも負担となります。



ストレス

ストレスは筋肉の緊張をまねき、TCHや歯ぎしり・食いしばりにつながります。とはいえ、時間に追われる現代ではストレスのない生活は難しいですので、運動や瞑想など、ストレスを軽減させる習慣を身につけることが大切です。深呼吸もよいですよ。

楽器演奏

種類によっては、楽器の演奏が顎関節への負担になることも。バイオリンは演奏時にあごで楽器を挟むので、負担がかかります。吹奏楽器も、下あごに後ろ方向(顎関節の弱い方向です)への力をかけるため、負担となります。

根気よく
続けよう!

筋肉マッサージと開口ストレッチ

筋肉の緊張をやわらげるマッサージと、口を開くりハビリをするストレッチ。どちらもお風呂ですると効果的です。

From
Doctor

痛みをやわらげて口を開きやすくするには、歯科での治療だけでなく、患者さんご自身に顎関節の筋肉のマッサージや、口を開くストレッチをしていただくことも大切です。

整形外科でよく言われるアドバイスに、「関節は自分でリハビリしないと治らない」というのがあります。セルフケアが大切なのは、むし歯や歯周病と同じですね。かかりつけの歯科で見守ってもらいながら、根気よく続けていきましょう。



筋肉マッサージ



- 人差し指と中指を痛みのあるところに当てます。側頭筋ならこめかみのあたり、咬筋なら頬と耳のあいだです。
- 500円玉くらいの円を描くように指を動かして、筋肉をほぐします。「痛気持ちいい」のがベストな押し具合です。
- からだが温まっているとほぐれやすいので、入浴中に行うとよいですよ。



開口ストレッチ



こめかみに手を添え、あごを右に動かします。



あごを左に動かします。



あごを前に突き出します。



大きく口を開けます。

- ①～④を10回繰り返すのを1セットとして、1日に5セット行います。3セットを下回ると急に効果が出なくなります。入浴時のストレッチは効果が高いのでおすすめです。
- あごを動かすときはゆっくり、大きく。少し筋肉に負荷をかけながら、全身のストレッチをするときのように、「筋肉が伸びている」イメージを大事に。
- 少しの痛みも感じないのはNGですが、涙が出るほど痛いのも、次のセットのときにまで痛みが残っているのもNGです。