

顎関節症の患者様へ



顎関節症は顎が痛い・口が開かない・顎から音がするの3つの主症状を伴います。

顎関節症は歯周病の様に顎関節病とは言わず、名前の最後に「症」と付きます。
これは、顎関節症は原因を始めとした病態・治療が未だ確立していない症状であることを意味しており、1年以上の長期の経過が必要になることもあります。

しかし、増悪因子については説明が進んでおり、治療の第一選択は下記に挙げています
日常生活における様々な習癖を見直して顎関節・筋肉の安静を図る「**ホームケア**」です。
心当たりのある動作は、出来る限り控えて下さい。

顎関節症の増悪因子

・大開口

例えばあくびをする際には顎の下に
手を添えることで、顎関節や筋肉
の負担を減らすことができます。

・TCH

「歯列接触癖」と呼ばれるものです。
上下の歯が軽く接触している状態
のことですが、この様な力一杯
咬んでいなくても顎関節や筋の疲労の原因に
なります。
わずかでも上下の歯を離すよう意識
することが大切です。



顎関節への負荷

それでも改善が見られない場合には、咬み合わせの調整やマウスピースなど
他の治療が有効になる場合があります。