



歯のはなし

再発防止にも!

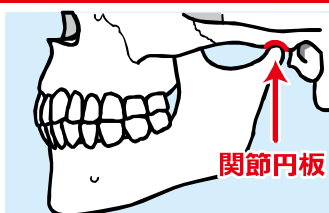
かく かん せつ しょう

顎関節症の予防ストレッチ



顎関節症とは、頭蓋骨と下あごの間にある「顎関節」に異常が起きる病気です。食べ物を噛む時にカクカクと音がしたり、あごに痛みが出たり、口を大きく開けられないといった症状が現れます。顎関節症の主な原因はストレスや緊張、悪い姿勢、噛みグセなどで、悪化するとあごの痛みだけでなく、頭痛や肩コリを引き起こすこともあります。そこで今回は、顎関節症の予防ストレッチをご紹介します。

ストレッチ方法

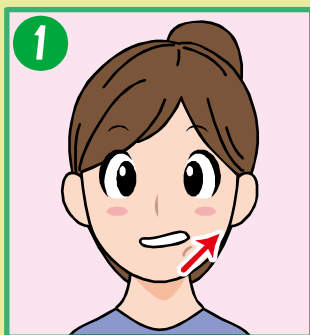


顎関節症で特に多いのが、顎関節の骨の間にある軟骨組織「関節円板」のズレです。次のような関節の位置を整えるストレッチを行うことで関節円板のズレを解消したり、あごや顔周りの筋肉をほぐすことで顎関節症を予防します。

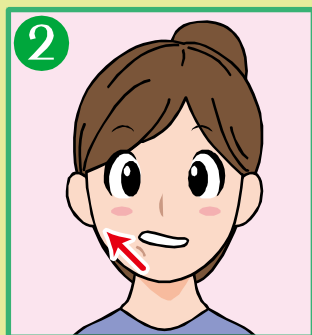


下あご回しのストレッチ

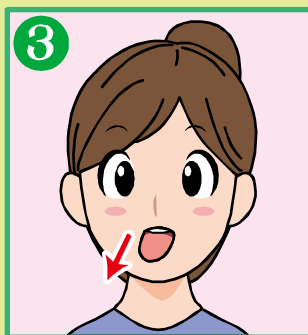
《やり方》



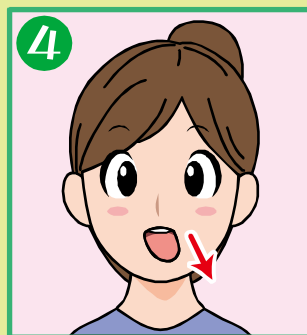
1 口を軽く開いて、下あごを左上に動かします。



2 スライドさせるように下あごを右上に動かします。



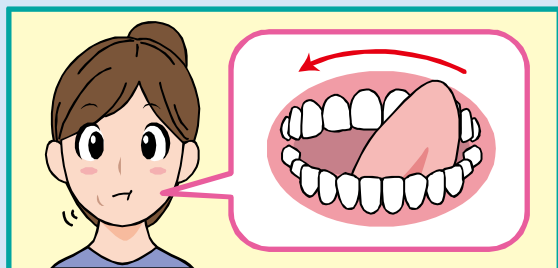
3 次に口を開きながら下あごを右下に下げます。



4 スライドさせるように下あごを左下に下げます。

上手にあごを回すことはできましたか？ 特に痛みなどの症状がないようでしたら、反対回りも同様に行ってみましょう。

舌回しのストレッチ



《やり方》

- ① 上下の歯を噛み合わせずに軽く口を閉じます。
- ② 舌を前歯の歯ぐきをなぞるように一周させてください。
- ③ 右回りを10回、左回りを10回、ゆっくりと行ってみましょう。



顎関節症は噛み合わせにも大きく影響するため、早めの治療が大切です。お悩みの場合はお気軽にご相談ください。