

顎関節症のセルフケア

説明日 年 月 日
担当医

顎関節症を治療する上で、日常生活を見直すことを中心としたセルフケアがとても大切です。症状によって注意点が違いますので、以下にチェックした項目などを、毎日の生活の中で気をつけてください。

運動の方法については、説明を受け、きちんと理解した上で正しく行なってください。わからないことなどがあれば、お気軽にご質問なさってください。

なお、症状が悪化するようなことがあれば、すぐに中止してください。

□ くいしばらないようにしてください。 歯ぎしり・くいしばりは、顎関節症を悪化させます。

- ・くちびるを閉じた状態で、上下の歯が1mmか2mm離れているように、心がけてください。
- ・「唇を閉じて、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く」ように心がけてください。

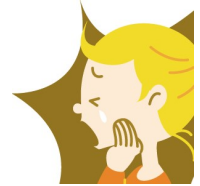
□ (~) 週間くらいの間、あごを安静にするように、気をつけてください。

- ・お口を大きく開けないようにしてください。あくびをする際など、特に注意が必要です。
- ・かたい食べ物を控えてください。
- ・ガムを噛まないようにしてください。

□ 食事の際には、片側だけで噛まずに、両側を使って噛むようにしてください。

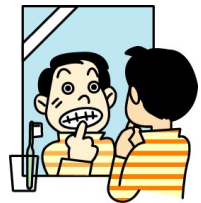
□ 無理な姿勢をしないように気をつけてください。

- ・背すじを真直ぐにし、猫背にならないように気をつけてください。
- ・椅子にすわる時には、深く腰掛けてください。
- ・頭や肩が傾いていないか、あごをつきだしていないか、鏡でチェックしてください。
- ・パソコンやデスクワークなど集中するような仕事をする際には、時々、肩の力を抜いてください。
- ・電話をあごではさまないようにしてください。
- ・「ほおづえ」をつかないでください。
- ・足にあった靴をはき、無理のない姿勢で歩いてください。



□ 寝る時の姿勢にも気をつけてください。

- ・あごを枕に強く押し付けないようにしてください。
- ・うつ伏せに寝ると、あごに無理な力がかかりますので、うつ伏せで寝ないでください。
- ・からだにあった高さの枕を使ってください。



□ (~) 日間ぐらい冷たい湿布をしてください。何日かたって、症状が軽くなってきたら、温かい湿布に変えてください。

- ・冷たい湿布の場合、冷やし過ぎると良くないので、氷や極端に冷たいものは控えてください。

□ 一日のうちどこかで、リラックスする時間を作ってください。

□ あごを積極的に動かしてください。

- ・朝と晩に、それぞれ5～10回くらい、お口を大きく開けてください。
- ・ただし、強い痛みがある時には、お口を大きく開けるのを控えてください。

□ マッサージをしてください。入浴中にマッサージを行なうと効果的です。

- ・こめかみ、あごの関節のまわり、ほほ、あごの下などをマッサージしてください。
- ・頭の後ろ、首や肩の筋肉など、こっているところをマッサージしてください。

□ お顔の周囲のストレッチをしてください(首や肩に異常がある人は、行なわないでください)。

- ・急激に動かすと、首をいためてしまいますので、深呼吸しながらゆっくりストレッチをしてください。
- ・肩の力を抜いて、頭を前後左右にゆっくり傾けてください。
- ・肩を上下させたり、回転させたりしてください。

□ ご自身に合った適度な運動を、定期的に行なうように心がけてください。

□ その他

デンタルオフィスみなと Tel 055-926-8241

