



# よ坊さんだより

▼18▲

が1対となっていることで

いしばりがあります。これらは、心身にストレスがか

顎関節症とは、何らかの原因で顎関節に異常が生じる病気です。症状としては、口の開け閉めの時にカキツ、とかジャリとかの異音

かかった状態だと強くなる傾向があります。うまくストレスをため込まない、発散するようにするのが大切です。

今回は現代のストレス社会で増加してきている顎関節症について説明します。

顎関節は頭蓋骨と下の顎を繋ぎ合わせている関節のことで、口の開け閉めの

が発生したり、顎自体に痛みが出る。ひどくなると口

ただし顎が痛くなる症状は親しらずの腫れなど他の病気もあるのでおかしいな

まず、顎関節とはちょうど左右のこめかみの下あたりの窪みの部分を指しま

## ストレス発散で顎楽チン！

と思ったらかかりつけの歯科医院へご相談ください。

す。口を大きく開け閉めしてみてください。指で窪みを押さえていると骨が出っ張ったり引っ込んだりして

運動に関与しています。他の肘や膝の関節と同じように筋肉や靭帯もありますが、顎関節がそれと大きく違う所は左右の関節

がほとんど開かなくなることもあります。原因としては過度な力が顎関節にかかることが挙げられ、代表的なものとして歯ぎしりや食

（京都府歯科医師会広報室 員 久米博文）  
\*「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。