

ひょっとしたら
あなたも...

早期発見が大切!

顎関節症セルフチェック!

半数の人が異常を感じた事がある!!

顎の関節は、左右が対になって同時に動き、しかも回転しながら前に出るという複雑な動きをします。左右の筋肉バランスが崩れるなど、ちょっとしたことで影響を受けやすく、成人のおよそ半数が顎に何らかの異常を感じたことがあるとされています。

「顎の関節や筋肉が痛む」「顎の関節がカクカク鳴る」「口が開かない」などの症状を引き起こす病気を総称して「顎関節症(かくかんせつしょう)」といいます。症状が悪化すると治療が難しくなってしまうため、早期発見・治療がとても大切。

9点以上は要注意!!

顎関節症セルフチェック!

出典:一般社団法人 日本顎関節学会
杉崎正志、他(2007)

チェック	1	2	3	4	5
1  口を大きく開いたとき、人差し指から薬指を並べた3本指を縦にして入りますか?	すっと入る 1点	ほぼ問題ない 2点	どちらともいえない 3点	やや困難 4点	全く入らない 5点
2  口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがありますか?	全くない 1点	たまにある 2点	どちらともいえない 3点	しばしばある 4点	いつもある 5点
3  口を大きく開いた時、まっすぐに開きますか?	いつもまっすぐ 1点	たまに曲がる 2点	どちらともいえない 3点	しばしば曲がる 4点	いつも曲がる 5点
4  干し肉、するめ、タコなど硬いものを食べるとあごや顔が痛みますか?	痛まない 1点	たまに痛む 2点	どちらともいえない 3点	しばしば痛む 4点	いつも痛む 5点

以上の質問に答え、点数を合計してください。
9点以上の方は顎関節症の疑いがあります!
チェック2で「痛みがある」と回答した方はそれだけでも注意が必要です!!

合計 点

症状も治療法もさまざま

顎関節症の症状はさまざまです。顎の開閉でカクカク音が鳴る程度であれば、大きな問題のないことがほとんどですが、痛みを伴う場合は顎の関節のクッション役である「関節円板」のズレが疑われます。また治療も、顎の体操から、薬・マウスピース・手術など、症状によりさまざまです。

普段、無意識のうちにやっている悪習慣はなかなか自分だけでは改善できないものです。心当たりのある方や、チェックリストで9点以上だった方はお早めにご相談ください。

⚠️ 顎関節症を悪化させないために!

- 歯ぎしり・食いしばり・頬づえをつくなどの悪習慣をやめる
- 意識的に体全体をリラックスさせる
- むし歯・歯周病の治療をしっかりする
- 悪影響を及ぼしている可能性のある親知らずを除去する

自然に抜けるまで待つ?

こんな時は

乳歯の抜歯 歯科医院で!

乳歯は自然に抜けるものと思われがちですが、実は歯科医院で抜いた方がよいケースも少なくありません。次のようなことがあったら、まずは歯科医院に相談してください。

1 乳歯が抜ける前に永久歯が生えてきた

永久歯が生えてきているのにいつまでも乳歯が残ったままだと、永久歯が乳歯を避けるように生えてしまい、歯並びが悪くなる原因となります。



2 乳歯の下に膿がある

むし歯などが原因で乳歯の根っこの周りに膿がある場合、この膿が永久歯の成長に影響を及ぼす場合があります(エナメル質形成不全)。そのため、仮に痛みがなくても抜いた方がよい場合があります。



乳歯は単なる子供の歯ではなく、永久歯が生える場所を正しく誘導する役割もあるため、むやみに抜いてしまうと歯並びが悪くなる場合があります。決して無理に自分で抜かず、上記のようなケースが疑われる場合はもちろん、「このままにしておいて大丈夫かな?」と迷ったらまずは歯科医院にご相談ください。



3 むし歯が進行している

乳歯はむし歯の進行がとても早く、気づいたときには大きなむし歯になり、歯の頭の部分が無くなってしまったり、永久歯の生え方に影響することもあります。これを放置して歯の一部だけが残ってしまうと、歯ぐきの炎症を引き起こしたり、永久歯の生え方に影響することもありますので、このような場合は歯科で抜歯をしてもらいましょう。



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!

間違い探し「花咲か爺さん」

