nico
2023年
10月号
付録カード

顎関節症に影響する習慣 チェックリスト

日常の生活習慣が、気づかないうちに顎関節症のリスクになっていることがあります。
顎関節症の予防や症状改善のために、変えられる要因を変えていきましょう。

- ☐ スマホを見る時間が増えた。
- ☐ 猫背気味である。
- ☐ オンライン（リモートワーク）中心の生活をしている。

- ☐ 気がつくと、上下の歯がくっついている。

- ☐ よく頬づえをつく。
- ☐ うつぶせ寝の習慣がある。
- ☐ バイオリンや吹奏楽器を演奏する。

- ☐ 家族から寝ているときの歯ぎしりを指摘されたことがある。
- ☐ 朝起きると、頬から下あごのえらにかけてだるさがある。
- ☐ 歯がすり減ってきた（歯が短くなった）。

監修：埼玉県●幸町歯科口腔外科医院院長　宮本日出

QUINTESSENCE PUBLISHING

顎関節症の3つの症状

顎関節症の典型的な症状は↓の3つです。
「痛みがある」「口が開かない」症状があるときには、できるだけ早く歯科を受診しましょう。

1「音がする」タイプ

\カックン/

●口を開けたときに「音がする」というのは
典型的な顎関節症の症状ですが、
いちばん軽度の症状ですので、
過度に心配される必要はありません。
また、**とくに治療の必要はありません**。

●ただし、「痛みがある」「口が開かない」
といった症状が出はじめたら重症化しています。
こうした症状が出てきたら、できるだけ早く
歯科を受診してください（遅くとも1週間以内）。

治療の必要がないかは、歯医者さんで診てもらうのが安心です。
自己判断は危険ですよ。

重症化

2「痛みがある」タイプ

●「口を開けたり噛みしめると痛みがある」、
または「今まで音がするだけだったのが、
痛むようになった」場合は、

できるだけ早く歯科を受診してください

（遅くとも1週間以内）。

3「口が開かない」タイプ

●「大きく口を開けられない」、
または「今まで音がするだけだったのが、
口が開かなくなった」場合は、

できるだけ早く歯科を受診してください

（遅くとも1週間以内）。

監修：埼玉県●幸町歯科口腔外科医院院長　宮本日出

QUINTESSENCE PUBLISHING