

今月の健康ナビ — 顎関節症

顎関節症は口を思うように開けることができなくなるだけでなく、めまいや耳鳴りを引き起こす厄介な症状だ。では、どうしたら予防できるのか、そしてどんな治療法があるのか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に顎関節症についてレクチャーしてもらおう。

顎関節症は咀嚼

(そしゃく)筋などの硬縮によって引き起こされる痛みの症状のことです。

口腔外科で治療を受ける方が多いようですが、就寝中にマウスピースで矯正するだけなので、なかなか痛みを取り除くことができません。やはり筋肉の硬縮を取り除くことが重要なのです。顎関節症が悪化すると、めまい、肩こり、耳鳴りといった諸症状を引き起こすことがあるので、アゴのあたりに違和感を覚えたら早めに通院してください。



顎関節症になる

人は老若男女を問いませんが、とくに若い女性になるケースが多いようです。また、歌手のように口の開閉が多い仕事の人が多いだけでなく、つい歯を食いしばったりするクセがある人も顎関節症になりやすいかもしれません。

それから、歯ぎしりのクセのある人もアゴに負担をかけやすいので、注意したほうがいいでしょう。予防法としては、日頃からあまりアゴに負担をかけないようにすることが一番です。

家庭でもできる “痛み解消法”

アゴ周辺の筋肉を丁寧にマッサージしてください。とくに、アゴの側面を押し上げるようにしながらマッサージするといでしょう。また、コメカミの周辺に位置する側頭筋も顎関節症の原因となっている筋肉なので、このあたりも念入りにマッサージしてください。家庭でこうしたマッサージを行うだけでも、痛みがかなり緩和するはずですよ。



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>

◆古川ふんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院

