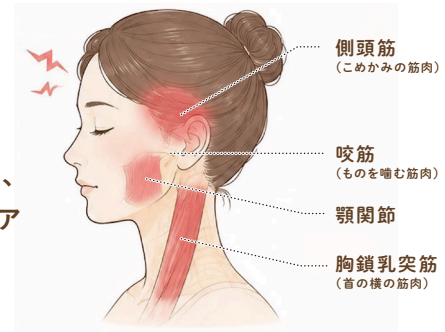


顎関節症治療

顎関節症の治療は、歯を削ったり手術を行ったりせず、
症状の改善を目指す「保存的療法」を基本としています。
患者さまご自身に症状や日常生活での管理方法を知っていただき、
医療機関での治療と併せて、ご自宅で行っていただくホームケア
(セルフケア)を行います。



オフィスケア(歯科医院)

・歯科医師の判断の元、マイオモニター(歯科用低周波治療器)における治療を行います。

マイオモニターとは

ごく微弱な低周波パルスを流し、無意識に緊張している咀嚼筋(ものを噛む筋肉)をリラックスさせ、凝りや痛みを和らげる治療器です。

(効果と特徴)

即効性のある緊張緩和:「口が開きにくい」「あごが痛い・重い」といった症状に対し、緊張した筋肉をほぐして口を開けやすくします。

正しい噛み合わせ(下顎位)の検査:筋肉の緊張をリセットした状態で、その人にとって本来の無理のない自然な顎の位置や噛み合わせを診断・記録するためにも活用されます。

治療中の痛みがない:ピクピクと筋肉がリズムカルに動く感覚はありますが、痛みはほとんどなく、リラックスして受けられます。

- ・普段の習慣や癖、姿勢・動作などを確認し、症状に関係する生活習慣についてアドバイスします。
- ・肩や首、あご周りのストレッチやセルフマッサージの方法をご案内します。
- ・症状や状態に応じて、鎮痛剤や筋弛緩剤などのお薬を投与・処方します。
- ・くいしばりや歯ぎしりが原因と考えられる顎関節症を治療するマウスピースを必要な方には作製します(スプリント療法)。

ホームケア(セルフケア)

- ・痛みがある場合は、できるだけやわらかく、噛みやすいものを選びましょう。
- ・痛みを和らげるために、患部を冷やします。
- ・肩や首、あご周りのストレッチやマッサージを行います。
- ・歯科医師の指示に従い、就寝時などにマウスピースを装着します(スプリント療法)。

顎関節症の患者さまを対象に、その後の経過を調べた研究では、時間の経過とともに症状が改善し、自然に治癒していくケースがあることが報告されています。



やました歯科医院

Yamashita Dental Clinic

顎関節症のセルフチェック

- 01 ☐ 口を大きく開けると、あごや耳の前が痛む
- 02 ☐ 食事やあくびの時に、あごが痛む
- 03 ☐ 口を開け閉めすると「カクッ」「パキッ」など音がする
- 04 ☐ 口が大きく開きにくい
- 05 ☐ 指を縦に3本そろえて口に入れにくい
- 06 ☐ 口を開けると、あごが左右どちらかにずれる
- 07 ☐ 朝起きた時、あごが疲れている・だるい
- 08 ☐ 硬いものを噛むと、あごが疲れる・痛む
- 09 ☐ 左右どちらか一方で噛むことが多い
- 10 ☐ 歯ぎしり・食いしばりを指摘されたことがある
- 11 ☐ 日中、気づくと上下の歯を噛みしめている
- 12 ☐ 頬杖をつく癖がある
- 13 ☐ うつ伏せ・横向きで寝ることが多い
- 14 ☐ 長時間スマホを見るなど、前かがみの姿勢が多い
- 15 ☐ こめかみや頬の筋肉が張る・痛むことがある
- 16 ☐ 頭痛や首・肩のこりを感じる人が多い
- 17 ☐ 以前、口が開かなくなったことがある
- 18 ☐ あごが外れたことがある

ひとつでも気になる項目があればお気軽にご相談ください。



やました歯科医院

Yamashita Dental Clinic