

## かむかむライフ

2017年 11月号

## アゴがかくっとなるのは...？

皆さんは口が開きにくくなったり、カクッと音が鳴って開いたりしたことはありませんか？それは顎関節症の可能性があります。最近、20～30代の女性に増えてきている顎関節症について今月は見ていきたいと思えます。

顎関節症とは、日本顎関節学会の定めた定義があるのですが、簡単に言うと「あごの関節やその周りに、原因がいくつもある異常がある。」事を総称して呼びます。症状は①顎が痛い②大きく口を開けられない、完全に閉じない③関節から音がする④噛み合わせに違和感、などがあります。その他にも、頭痛や肩こり、目の疲れなどの症状も出る場合がありますが、顎関節症でなくても似たような症状を出す他の病気もありますので、鑑別が必要です。

原因は、歯ぎしり・食いしばり、片噛み、頬杖などの悪習慣、噛み合わせな

ど、顎・口に関係するものから、ストレスや精神的なもの、姿勢からくるものなど様々です。そしてこれらが一つもしくは複数合わさり、個人の“耐性限界”を超えたときに発症します。歯ぎしりは誰もみな少なからずありますが、症状のあるなしがあるのはこのためです。

治療としては、安静にすることや薬物療法、マウスピース療法などありますが、原因は様々あるのでまず鑑別・診断が大事です。その上で、口に関係があれば治療していきますし、口以外が原因でも口由来の原因を少なくすることで耐性限界までいかないようにすることが出来る場合があります。

気になる方はお気軽にスタッフに声をかけてください。

院長 山田

11月・12月の  
矯正診療日11/5 11/19  
12/3 12/1711月・12月の  
臨時休診日11/7 12/5  
10:30～14:00  
研修会の為12/28～1/4  
冬期休暇の為

## スタッフコラム

皆さん、こんにちは！今年も残りわずかとなりました。これからもっと寒くなり風邪が流行る季節になります(；)

私は寒くなると風邪を引きやすくなるので、今回は風邪に負けないよう免疫力を高める方法を簡単にまとめてみました！

まず入浴、運動、そして重ね着をして体温を高め、バランスの良い食事を取り、さらにストレスを溜めないようにすることが大切だそうです。免疫にとってストレスは1番の大敵となるので、無理をせず解消していくことが免疫力アップに繋がるそうです(^。)

これからインフルエンザも流行る季節になります。免疫力を上げて

食欲の秋、楽しみましょう！

受付・助手 安藤

## お知らせ

H28年1月より矯正日を除く木曜日と隔週日曜日（基本2、4週）を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思えますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。



## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、10日(金)、15日(水)、20日(月)

C&amp;Cデンタルオフィス

044-953-4184 info@candc-dental.com www.candc-dental.com