

顎関節症ってどんな症状？

顎関節雑音

顎を動かすとカク
カクと音がする

顎関節痛・咀嚼筋痛

口の開け閉め、噛みしめ
たりすると痛む

開口障害

口が開かない



- ・日常生活指導
- ・悪習壁の是正 (★TCH)
- ・運動療法
- ・マウスピース
- ・筋マッサージ



顎関節症の基本治療には患者さんが行うセルフケアが多くあります。具体的には運動療法を自宅で行う。睡眠時にマウスピースをつけて就寝する。

患者さん自身が積極的に参加し受け身にならないことが重要です。

★TCH(歯列接触壁)安静時における上下の歯を接触させる習癖のこと。顎関節症患者の症状を悪化させるリスク因子です。まずは歯科に相談を！！！！ 参考資料・・・デンタルハイジーン