

そよかぜだより

2010
10月号



そよかぜ歯科医院の URL
<http://soyokaze-dc.com>



顎が痛くなった時のセルフケア

・**歯を接触させない** 上下の歯が接触するのは物を噛むときだけで、通常時は歯を接触させないようにして余計な負担をかけないよう心がける。唇を閉じ、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く

・**硬いものは食べない** 痛みや口が開けづらい症状がある場合は、しばらくは硬いものを食べないよう注意する

・**口を大きく開けない** 無理に口を大きく開けない。食べ物を小さく切ったり、会話中、あぐむや歯科治療などにも注意。

・**冷湿布、温湿布、マッサージ** 痛みの急性期には冷湿布が有効。あごを動かさずに冷やすぎると血液循環が悪くなるので注意。慢性的な痛みには温湿布をする。筋肉の緊張や痛みが緩和される。あごの筋肉が痛むときはマッサージをする。血行がよくなる痛みが軽減される。弱っている筋肉を痛めないように強く揉みすぎない。

・**よい姿勢を保つ** 立つ姿勢や座る姿勢を正す。猫背やあごを突き出す姿勢になっていないか注意する。同じ姿勢を長時間続けないよう心がけ、こまめにストレッチをする。

・**うつ伏せ寝をしない** うつ伏せは顎や首の筋肉に負担がかかるので、できるだけ仰向けで寝るよう心がける。枕も高いものは避ける。

・**あごの運動をする** 関節や筋肉の痛みが緩和されたら、少しずつ顎の運動を行う。口の開閉や顎を横に動かしたり、首や肩のストレッチをする。医師に相談して顎の筋肉ワークササイスなどを症状をみながら行う。

・**リラクゼーション** 緊張をほぐす、顎に負担をかけないよう心がける。仕事などで長時間緊張が続くような場合は、こまめに緊張を解いて筋肉を休ませようとする。また過度なストレスがかからないよう心がける。

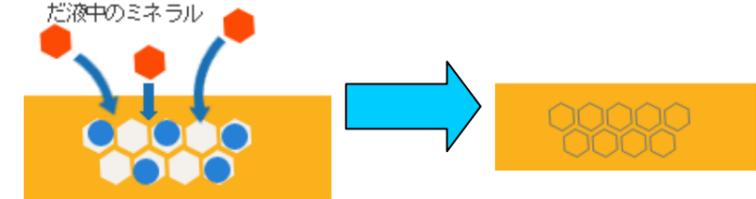
・**全身運動** ウォーキングや水泳などの全身運動をする。基礎体力の維持や全身の血行をよめる他に、気分転換やストレス解消の効果もある。

・**あごに負担をかけない生活** 歯を食いしばるスポーツ、管楽器の演奏、口を大きく開ける発声練習などにも注意。頬杖をつかない、食べ物や両奥歯で噛む、なご顎に負担をかけないよう心がける。

だ液の働き

今回は、お口の中のだ液はどのような働きをしているのかお伝えしたいと思います。だ液は主に以下の働きをします。

- ① 食べ物を消化します。
- ② 食べ物を噛みくだいたり、飲み込みの手助けをします。
- ③ 発音をスムーズにします。
- ④ 物を溶かして味覚を感じやすくします。
- ⑤ 洗浄し、食べ残しを除去します。
- ⑥ 細菌をやっつけます。



シリコン咬合採得材

前回と同様にシリコンゴムを使ったのですが、歯の噛み合わせを採る材料です。歯の型を採った上で噛み合わせを採って石膏を注ぎ、模型が完成します。そのうえで噛み合わせの診査、診断、更には最終的な被せ物などを作製します。



院長から

顎関節症の治療はセルフケアが中心顎関節症は生活習慣病的な部分が多いため、患者自身が行うセルフケアが治療の中心となります。

顎関節症を起している歯をこすりや偏咀嚼などの悪習癖やそれを誘発する背景などを把握してそれを取り除くことをしなければ根本的な治療にはなりません。それは症状の改善とともに再発の予防にもなります。

どの疾病でも生活習慣が元になっていくことが多いです。歯周病、むし歯などは顎関節症の1つは、口腔内にまでも関与しています。生活習慣の改善で歯の偏りがなくなることが最も良い改善策の一つです。

次回からは顎関節症で重度な場合についてお話ししたいと思います。

今月のスタッフ紹介 衛生士 寺崎恵美

お口の中の健康を、患者さん、お一人、お一人に合ったブラッシングを通して一緒に考え、頑張っていきたいと思います。よろしくお願いたします。

