

歯の相談室



北生協歯科 歯科医師
藤崎 翔

つめをかんんだり 頬杖で顎関節症が おきることも

みなさんは「顎の関節が痛い」「口を開く時ひっかかる感じがする」「口が開かない」「開いたり閉じたりする時に音がする」というような症状はないでしょうか？これらは総称して、顎関節症といえます。

この顎関節症を発症・悪化させる要因の一つに、つめかみや頬杖、噛みしめなどの癖があります。これらの癖は無意識のうちに普段の生活の何倍もの時間、顎に力をかけつづけます。それは顎関節にとって、とても大きな負荷になり、症状がでてきます。悪い癖を治して笑顔美人になりましょう。顎関節症の原因は癖だけではありません、気になることがありましたら、一度受診しましょう。

