



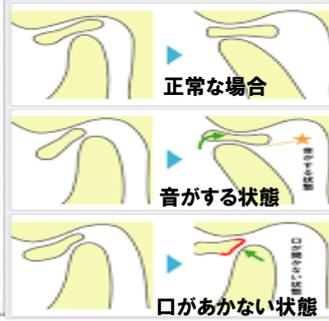
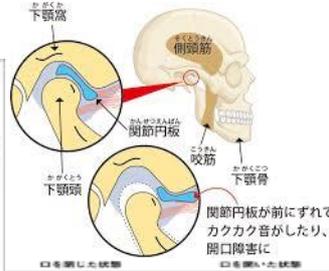
顎関節症体操

顎関節症を改善する、顎関節症体操・顎関節矯正・鍼灸療法

顎関節症の原因

こんなことが顎関節症の発症につながりやすい

- かみ合わせの悪化
- バイオリンなど楽器の演奏
- 横向きなど就寝時の姿勢、睡眠不足
- 打球や転倒などの外傷
- 左右片側だけがかむ
- 球技や接触の多いスポーツ、スキューバダイビングなど
- 上下の歯の接触や歯おぼえなどの日常習慣
- パソコンやスマホなどの操作
- 精神的なストレス
- 顎の下に受話器を挿んで電話
- 生まれつき顎関節が構造的に弱い



顎関節症の症状

- 顎が痛い**
 - 開をしないで噛むや、そのまわりに痛みがみられます。
 - 口の開閉でぐに痛みがあり、ちょっと顎を動かしても痛むことがあります。
 - 硬いものを食べると顎が痛くなります。
- 顎が疲れる**
 - 食べ物をかんでいると顎がたるくなります。
 - しゃべっていると顎がたげられます。
- 口を大きく開けられない**
 - 大きなアクリルやリンゴの皮がしりぞけません。
 - 入さし指から薬指までの指3本が入るところまで口が開きません。
- 口を開けると音がする**
 - 口を開閉すると耳の前で耳障りな音が聞こえます。
 - カクッという音や、砂利を踏むような音が聞こえます。

顎関節症体操

- 側頭筋マッサージ**
こめかみの、歯をかみしめると動く部分に指を当て、円を描くようにマッサージします。
朝晩 5分～10分ずつ
- 咬筋マッサージ**
かみしめるときに盛り上がる場所を少し痛みが出る程度の強さで、円を描くようにマッサージします。
朝晩 5分～10分ずつ

側頭筋のマッサージ

咬筋のマッサージ

人差し指と中指を痛みのあるところに当てます。側頭筋ならこめかみのあたり、咬筋なら耳と頬の間です。円を描くようにマッサージします。

口を開けるストレッチ
上を向くように手で口の両側をすぼめながら、上下に口を大きく開けるストレッチ。

「口を開けるストレッチ」
朝晩 5回～10回ずつ

顎関節矯正

アイソメトリクス(等尺性収縮)矯正

左手で右のアゴを横から軽く押さえる。その力に対抗するようにアゴで押し返す。10秒を3セット行う。しっかりアゴの力を手に伝え続けるのがポイント！

右手で右のアゴを横から軽く押さえる。その力に対抗するようにアゴで押し返す。10秒を3セット行う。しっかりアゴの力を手に伝え続けるのがポイント！

アゴを前から手で軽く押さえる。それに対してアゴで前に押し返す。10秒を3セット行う。しっかりアゴの力を手に伝え続けるのがポイント！

あいうえお矯正
手のひらの下の部分で耳の後ろ(顎関節)を両手でささみこむように押さえる。“あいうえお”と口を動かす。ポイントは、はさむ力が左右アンバランスになったり、ずれたりしないように同じ場所を押す。

- あごを左に動かします。
- こめかみに手を添え、あごを右に動かします。
- あごを前に突き出します。
- 大きく口を開けます。

シンク口矯正

距舟状関節

距踵舟関節

ボールアンドソケット関節とも呼ばれ、股関節の形状と似ている

鍼灸療法

