



しろいは

第 25 号:2023年 6月発行

医療法人 白水会 白川病院 歯科



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるお坊さんです。

このような症状がありませんか？

それは「顎関節症」かも？

顎が痛い

顎が思い通りに動かない
顎の周辺がいつも痛い
口の開閉で痛みがある



音がする、違和感がある

口の開閉時に音がする
噛み合わせに違和感がある
顔にゆがみが出ている



顎が疲れる

食べ物が噛みにくい
食事をしていると顎がだるい
話していると顎が疲れる



口を開けられない

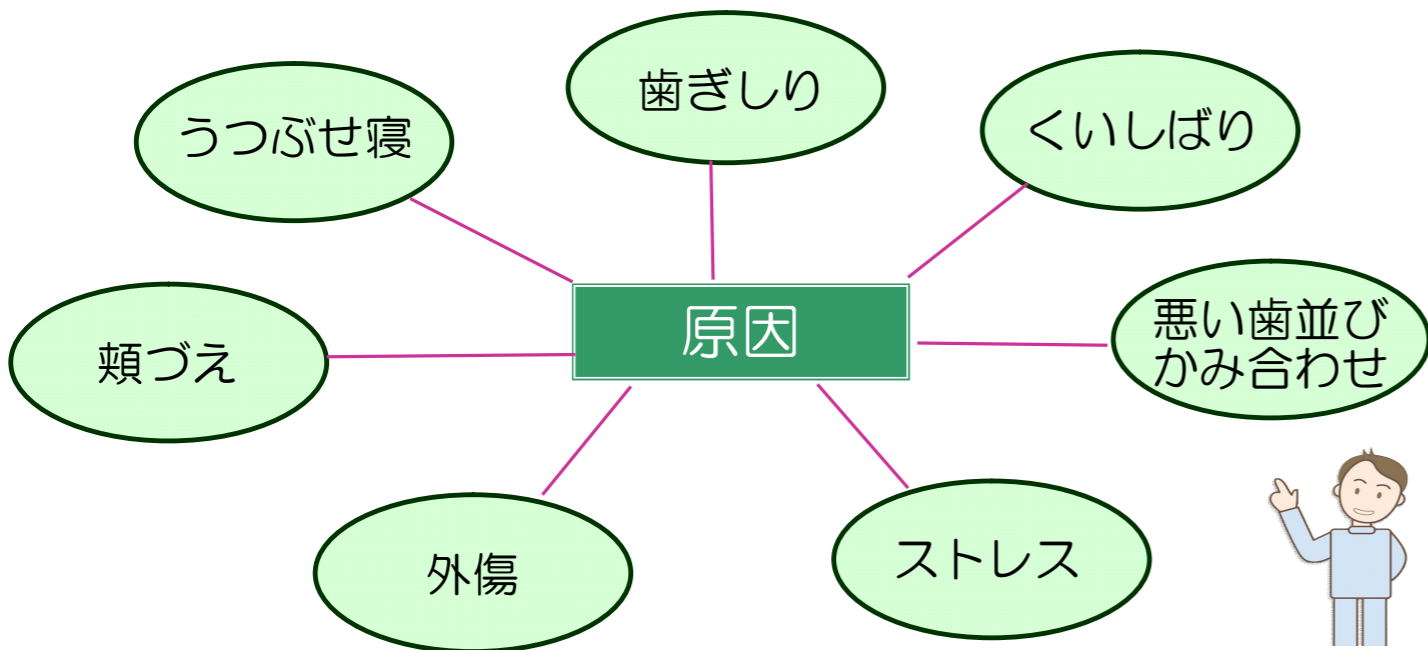
大きく口を開けられない
人差指～薬指までの3本分
が開けられない



がくかんせつしょう

顎関節症とは

口の開閉時音がしたり、顎や耳の前などの痛みや口が開けにくいなどの症状。
他に顎関節の中の骨と骨の間にある組織がずれたり、顎関節を構成する骨が変形した状態。



治療方法

薬物療法： 顎の痛みを飲み薬で抑える

運動療法： 顎周りの筋肉のストレッチを行い口を開けられる量を増やす

スプリット療法： マウスピースを装着し顎関節が正しい位置に戻るようにする

心身医学療法： 食いしばりや噛みしめの原因となるストレスを溜めない生活を心がける



セルフケア

**安静を心がけ、口を大きく開けたり
顎を使いすぎないようにしましょう!**

硬い物はさけ
食事はやわらかい物を

顔の筋肉を
ほぐす

長時間大きく
口を開けない

うつ伏せ寝
をしない

大きなあくびは
やめる

スタッフ紹介

★ 歯科衛生士が入職しました★



名前・・・新藤 瑞紀 (しんどう みすき)

出身校・・・大垣女子短期大学卒

居住地・・・白川町佐見

趣味・・・映画鑑賞 ペットと遊ぶ事 運動する事

歯科に対する思い・・・患者様のお口が健康でいられるお手伝い
ができるように、学んだ事を生かして頑張っていきたいと思
いますので宜しくお願い致します。



気になる事があればお気軽にスタッフにお尋ね下さい。

地域のみな様の健康と生命を守るために全力で治療にあたらせていただきます。



白川病院歯科 TEL:79-0030(直通)
Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp



広報係 藤井 美代子