



2023年8月号No.242

今月は歯科衛生士の田邊が担当です！
 やっとマスクを外して旅行やお出かけがしやすくなりましたね！皆さんは夏休みやお盆休みはいかがお過ごしですか？
 私は実家に帰ってお墓参りに行ったり、遠くに住んでいる友人に会いに行く予定です！
 今回は顎関節症のセルフケア方法についてお話しします。

こんな状態がある方は顎関節症かも！？
 チェックしてみてくださいね😊

- 顎が痛い
- 顎が疲れる
- 食べ物が食べづらくなっている
- お口を大きく開けられない
- お口を開けると音が鳴る

セルフケア方法

- ①顎の関節(耳の穴 前方 約1cmのあたりです) マッサージで筋をゆるめて血行をよくします
 - ②歯を噛まず少し開けて左右にゆっくりと動かして筋のストレッチをします
 - ③下の顎を少し前に出してゆっくりと開けるストレッチをします(お口の開く量が大きくなりやすいです)
- 詳細はパンフレットに記載されていますので、気になる方はスタッフにお尋ねくださいね！
 ※お風呂に入り、体を温めて血行を良くした状態でマッサージしてください！
 (無理をせず、痛みが出ない程度で)



8月3日(木)・24日(木)・31日(木)は休診です。
 8月10日(木)～8月16日(水)はお盆休みで、休診させていただきます。
 17日(木)は午前中診療します。

- 原因としては、①食いしばりや歯ぎしり
 ②仕事や家庭、人間関係のストレスでの筋肉への緊張
 ③顎の筋肉に負担がかかる頬杖をついてしまうことが多い
 ④片方の歯で噛む癖がある
 ⑤噛み合わせの問題 などがああります。

Instagram Smile Health Thanks

医療法人 SHT
 まき歯科・矯正歯科クリニック
 Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15
 Tel; 086-243-1006 Fax; 086-243-1106
 Mail; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog; http://blog.live door.jp/Makishika/

