

1月の健康相談

相談名	日程	受付時間	場所
健康相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	土浦市保健センター(☎826-3471)
栄養相談(予約制)	9日(火)	13:00~16:10	
リハビリ相談(予約制)	10日(水)	9:00~11:30	
こころの相談(予約制)	9日(火)	13:00~15:00	障害福祉課(☎内線2470)
精神保健相談(予約制)	16日(火)	14:30~16:30	土浦保健所(☎821-5516)
	26日(金)	15:00~16:00	
高齢者健康相談	11日(木)	10:00~11:30	老人福祉センターつわぶき(☎831-4126)
	25日(木)		老人福祉センター湖畔荘(☎828-0881)

覚えよう!

健康づくりの合言葉「けんこうつちうら21」

健康づくり計画「健康つちうら21」では、「けんこうつちうら21」にちなんだ8つの健康目標を紹介しています。ぜひ日々の健康づくりにお役立てください。詳しくはこちら▶



合言葉④ 「けんこうつちうら21」の「ち」

ちょうどいい
睡眠時間を確保して、
日々の活動、活発に!



健康教室

顎関節症について

土浦市歯科医師会
田口 長明(神立デンタルクリニック)

左右どちらか、もしくは両方の顎が「口を開けるとときにカクカクするようになった」「開けようと思ってもスムーズに開けなかつたり、大きく開けられない」「開けたときに痛みがでる」などの症状が、顎関節症の主な症状になります。男性よりも女性に多くみられ、一時的に起こる軽度の方から日常生活に深刻に関わってくる重症の方までいます。

原因は「顎や周囲の筋肉が構造的に弱い」「噛み合わせが悪い」「精神的ストレス」「ぶつけるなどの外傷」「日常的な癖」など、いろいろな要因が合わさることで引き起こされると言われています。具体的には「歯が抜けたまま」「虫歯が大きくなる」などで噛み合わせる歯が少ないまま放置すると顎に負担がかかります。普段から頬杖をついたり、就寝時の歯ぎしりやくいしばり、うつ伏せの体勢で寝ることも同様です。また吹奏楽をしている方にもやや見受けられます。食事中に片側の

歯ばかりで噛むことや硬いものを好んで食べる機会が多いことでリスクは高くなります。

顎関節症は一度起こると治りにくく再発しやすいので注意が必要です。また病態により治療法が異なります。虫歯の治療や噛み合わせの治療をしたり、歯が欠損しているところに歯を入れたり、スプリントと呼ばれるマウスピース型のものを装着し顎関節への負担を軽減する方法や外科的療法、悪習癖があれば改善をしていくことが必要です。また保存療法として薬で痛みを和らげることもあります。

顎関節は耳の手前にあり、口を開け閉めする筋肉は、上側は耳の上からこめかみにかけて下側は顎の外側から内側にかけて広がっています。親知らず周囲の炎症や奥歯によるトラブルとの区別が自己判断ではつきにくい場合もありますので、症状に覚えのある方は一度早めの受診をおすすめします。

広告