

キーワードは“側頭筋”!

つばうち推拿整体
2021 11月号

顎関節症?



あごが痛む(顎関節痛)
あごが開かない(開口障害)
あごを動かすと音がする(顎関節雑音)

このうち一つ以上の症状があり、鑑別診断(症状を引き起こす疾患を絞り込むために行う診断)で他の疾患がない病態を顎関節症と言います。

- ① 顎関節や顎の筋肉が弱い
 - ② ストレス、緊張からの食いしむり
 - ③ 噛み合わせの悪さ
 - ④ 日常生活の癖
片側の歯でしか噛まない・うつ伏せ・頬杖 など
 - ⑤ スポーツや楽器演奏による食いしむり
 - ⑥ 顎の外傷
打撲や口を大きく開けた際に筋肉を損傷
- としていきます。
- 治療法としては、筋肉のマッサージや生活習慣の改善指導、筋肉の弛緩薬、抗不安薬の処方、マウ

難しい言葉ばかり ならびますが...

症状	風寒狭痰阻絡 (ふうかんきょうたんそく) 冷えや雨天時に悪化、温めると症状軽減 患部の冷えを伴う。
原因	飲食不摂生や過労からの脾胃の機能低下によるもの。
症状	肝鬱気滯 (かんうつきたい) 気分が良いときには症状を感じない。 歯をくいしばる、頭や肩が痛む、怒りっぽい
原因	怒り・不安・心配事が続いて、気の巡りが停滞することによるもの
症状	脾腎両虚 (ひじんりょうきょ) 常に患部がひきつる感覚
原因	病が長引いたり、発汗・下痢が続いたことによるものや脾腎の機能低下によるもの。
症状	気虚血瘀 (ききょけつお) 慢性的な症状のあらわれ
原因	病の長期化で気血を消耗し、巡りが悪くなることによるもの。

最近ではマスクを長時間つけても要因とされませんが、ボヤ漢方薬で改善する可能性があるので試してみてもいいね。

し、陰血不足で経脈が失養し、瘀血に属し、風邪・寒邪・湿邪・傷筋(しゅうきん)があります。

Let's 頭部マッサージ ♪



食いしばりなど思い当たる人は
まず咬筋を緩めます

人差し指・中指・薬指の3本の指の腹
を使って、ゆくり優しく円を描くように
マッサージします。理想は朝晩5~10分ずつ。

デスクワークや考えごとをよくする人は
側頭部もしっかり緩めます。

両手を耳の上で頭を抱えるように
して、頭骸骨から頭皮をはがす
ようなつもりで、大きく優しく、ゆくり
円を描きながら回します。
少しずつこめかみ寄りにマッサージ
するとより効果的。

顔のたるみの改善も期待できます。
こちらも理想は朝晩5~10分ずつ。

わからないことなど、何でもお気軽に
当院にご相談くださいませ。

顎関節症かな?と思ったら...

- まずは歯科・口腔外科に相談
口の片側だけで噛む癖は、虫歯や
歯並びの悪さからかもしれません。
そちらの治療を優先してください。
- 普段、閉じた唇の中で、歯は開いて
いますか?
まっすぐ立ったとき、奥歯や前歯が上下
当たっている人は、常に噛みしめています。
- そもそも... 頸肩がこっていませんか?
頸や肩がこっているということは、その
周辺が血行不良になっているという
ことです。また、頸肩がこると、そちらに
咬筋や側頭筋など噛むときに使う
筋肉も引、張らねます。
推拿や肩回してほぐしましょう。
- 冷たいもの、辛いものの飲食は控えめに
冷たいものや辛いものを食べると、咀嚼
筋が収縮します。また、辛いものは
熱を生むので炎症を起こしやすくします。
痛むときは控えた方がいいです。
- 冷たい風に当たらない
これからの季節、マフラーや帽子などで
冷えを予防しましょう。

頭皮を指でつまめない

頭皮に弾力がなく、ぶよぶよ柔らかい

そんな人はぜひ、入浴中やお風呂
上がりに頭部マッサージを日課に
するのをおすすめします。