

コロナ禍で急増する「顎関節症」 その原因と対処法は？

ポイント(What's new)

整骨院で「顎関節症」の患者が倍増！原因は「マスク生活」！？
その真相を徹底リサーチ！

「マスク病」で顎関節症・頭痛・めまいなどが急増中！

◆整骨院で「顎関節症の患者が倍増！」

顎が痛い

- 何をしなくても顎や、そのまわりに痛みがあります。
- 口の開閉でとくに痛みがあり、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だるくなります。
- しゃべっていると顎がくたびれます。



埼玉県にある「バランス整骨院」では、**顎関節症、前頸部型の肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り**の患者さんが去年の約2倍に増えていると言います。

(例) 1年間1~2人→1カ月20~30人
施設によって、患者の9割が女性という所も…

口を大きく開けられない

- 大きなアクビやリンゴの丸かじりができません。
- 人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。
- カクツという音や、砂利を踏むような音が聞こえます。



原因は、コロナ対策による無意識の緊張生活や、長引く自粛生活によるストレス、表情筋を動かす事が減ったのも一因とみられています。

患者「顎が痛み出した」「口を開くとカクカクと音が鳴る」など

そして、顎の痛みから食事が楽しめなくなったり、うつ病になるかもしれないこの症状、**セルフチェックとケアが重要**になってきます。

軽度食後・顎を使ったあと **中程度**口に立てた指が3本入らない
顎が重く感じる →治療が必要

●そこで！顎のスペシャリスト

日本大学歯学部・高津匡樹 准教授が予防法を紹介！



実践！セルフケア術

- ①TCH（上下の歯を接触させる癖）を認識する…「歯を離す」、「力を抜く」こと。
- ②開口訓練…口を開ける練習を1日数回、1回につき10回程度
- ③筋肉をほぐす…顔や首、肩回りの軽いストレッチ
- ④生活習慣を見直す…「ほおづえをつく」、「うつ伏せで寝る」などを避ける



放送予定日

2022年1月11日(火)18:15~18:23