



顎関節症

■顎関節症の3大徴候

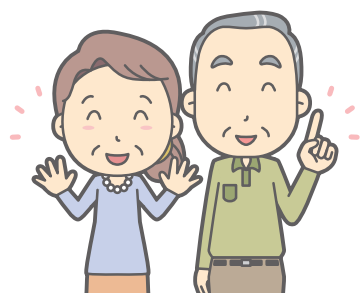
- ① 音がする
- ② 痛みがある(疼痛)
● 筋膜痛(咬筋、側頭筋、内側および外側翼突筋、顎二腹筋、胸鎖乳突筋等)
- 関節痛(円板位置異常、変形性) ● 関連痛

③ 開口障害

■顎関節症の発生頻度

- ① 20〜30代女性が最も多い
- ② 年齢とともに減少
- ③ 60代後半より激減

顎関節症は
時間の経過とともに
自然に治ることが多い

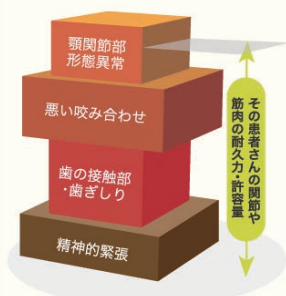


顎関節症が起る原因

多くの要因により発症する多因子疾患である。

■顎関節症の発症、永続化に 関与する寄与因子

- 解剖要因** 顎関節や筋肉の構造的脆弱性
- 咬合要因** 不良な咬合関係
- 外傷要因** 転倒、殴打、交通外傷、噛みちがい
- 行動要因** 日常生活の癖や習慣
- 精神的要因** 精神的ストレス、緊張、不安、抑うつ状態



■顎関節症の発症に関与する行動要因

- ① 日常習慣
● TCH(上下歯列接触癖) ● 頬杖 ● 不良姿勢 ● 筆・記具噛み ● 爪噛み ● 携帯電話・スマートフォン操作 ● うつぶせ読書 ● 下顎突出癖 ● 受話器の肩ばさみ ● テレビゲーム・携帯ゲーム
- ② 食事
● 硬固物咀嚼 ● ガム噛み ● 片咀嚼
- ③ 就寝時
● ブラキシズム(クレンチング、グライディング) ● 睡眠不足 ● 高い枕や固い机の使用 ● 手枕や腕枕 ● 就寝時の姿勢
- ④ 就寝時
● コンタクトスポーツ ● 球技スポーツ ● ウィンタースポーツ ● スキューバダイビング
- ⑤ 音楽
● 楽器演奏 ● 歌唱(カラオケ) ● 発声練習
- ⑥ 心理社会的要因
● 緊張する仕事 ● 多忙な生活 ● 精密作業 ● 重量物運搬 ● パソコン作業 ● 対人関係の緊張

加藤歯科でも顎関節症の治療を始めました!! 気になる方はスタッフまでお声かけください。

2018年1月 加藤新聞 Q & A

Q お節料理で好きな具は何??

院長 黒豆

河口 お節はあまり好きではない

和井元 かずのこ

倉岡 カニ、だて巻き、かずのこ

磯部 かずのこ

松岡 かずのこ、日本酒



Q 来月はバレンタインデー♥今までもらった(あげた)チョコレートでインパクト強めだったものは?

院長 遠い昔にももらったような

河口 思い出せない

和井元 特になし

倉岡 リアルな熊のチョコレート

磯部 上手な手作りケーキ(コメント入りの)

松岡 娘の友チョコを毎年何百個

も作らされる

今月のコラム

倉岡 朋子

加藤新聞をご覧いただきありがとうございます。
 ございます。助手の倉岡です。

さて、今回は京都大阪旅行の報告
 をしよう!!と思っていたのですが、
 諸事情により泣く泣く旅行を延期し
 まして、まだ行けてません。なので
 今回は別のお話をしようと思います。
 旅行は今月こそ行きます!!行く行く
 詐欺にならないようにしないと…。

冬になると恋しくなるのは温泉!!
 ですよ。私自身温泉や銭湯のよう
 な共同のお風呂が苦手であらう若き乙
 女(笑)の時代には行くのが恥ずかし
 かったのですが、三十路をかくく越
 えた今では関係ありません。湯舟に
 カビパラのようになっていきます。
 ちなみに、この記事を書いている今
 日も仕事終わりに行く予定です。
 さて、温泉といえば大分熊本が有
 名ですが、下関にも意外と温泉あり
 ますよね。今回は下関にある温泉を
 いくつかご紹介します。

まずは有名どころの川棚温泉です。
 山口県でも代表的な温泉で「下関の
 奥座敷」と親しまれています。ちな
 みに、今日はここに行きます☆泉質
 は塩化物泉で慢性皮膚病や慢性消火
 器病に効くようです。歴史は古く、
 約八百年前にはすでに発見されてい
 たとか。詩人の種田山頭火もお気に

入りだったそうです。
 温泉街では名物の瓦そ
 ばやふく料理の店もあ
 ります。下関で知らな
 い人はいないでしょうね。



次は一ノ俣温泉です。私はまだ一
 度も行ったことないのですが、ここ
 も有名ですね。いったことがある方
 はぜひ感想をお聞かせください!西
 日本随一の「ところどころ美肌の湯」!!?
 なんだそれ、すぐ行きたい!!源泉
 かけ流しの湯でリュウマチや神経痛
 にも効くそうなので高齢の肩にも
 人気とのこと。一ノ俣のご高齢の方
 はみんな美肌のかしら…。

あんまり書く幅取りすぎと怒ら
 れそうなので、次が最後の泉です。
 道の駅の中にある温泉、西ノ市温泉
 「蛭の湯」です。泉質はアルカリ性
 でphが8.8と高く、こちらも美肌の湯
 といわれています。サウナもあるし
 アメニティも充実しています。また
 道の駅に併設されているので、お食
 事もお買い物もできて良いですね。
 ただし、只今露天風呂を改装中。屋
 内の方は通常通り使用できるとのこ
 とです。

温泉のことを調べていたらいやで
 もおいしいお食事情報も出てきてお
 腹がすいてきた!!仕事も終わったし
 ゆっくり温泉使っておいしいごはん
 たべてきまーす!!そして次回こそ京
 都大阪旅行の報告をします!!!

院長のオススメ図書

■ 私たちが陥りやすい間違い

① いつも相手に変わってほしいと願っている

② 自分の解釈でしか物事を見ようとし

③ 他者に関心をもたず、自分の利益

だけにとらわれる
 これではいつまでも間違いに気づ
 けない甘い人間となる。

● 相手が変わってくれるかどうかで
 はなく、自分が相手をどう見るか、
 どう協力するかを変えることが結果
 的に相手を変えることになる。

● 自分自身が重要な存在であるのと
 同じように、他人も重要な存在だと
 考えれば、そこには謙虚さ、敬意、
 愛が生まれる。

まず相手のニーズ、目的、課題に
 目を向け、責任を全うできるよう手
 助けしよう。その上で相手に与えた
 影響を評価してみよう。

『管理しない会社がうまくいくワケ』

大和書房



休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2018年
 1月13日(土)、1月27日(土)、
 2月3日(土)、2月17日(土)

年末年始
 1月1日~1月3日
 (1月4日から診療開始)

午後休診のお知らせ

11時30分まで
 2018年
 1/25(木)・2/15(木)

土曜日午後診療のお知らせ ~矯正治療~

2018年 1月20日(土)
 2月24日(土)

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。
 詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。



Q & A 総数 1000 件以上!
 歯の悩みをすぐに解決!!
 HPを是非ご覧下さい!

加藤歯科医院

検索

<http://www.kato.or.jp/question/>