



## 歯の接触癢 解消トレーニング

「歯の接触癢（食いしばり）」を解消するためのトレーニング法をお伝えしました。

今回は2019年10月21日にNHK あさイチで放送された「放っておくと危ない！あごの不調」について紹介します。

<https://www1.nhk.or.jp/asaichi/archive/191021/1.html>

### 放っておくと危ない！あごの不調

「あごが痛む」、「口が開かない」、「あごを動かすと音がする」といった症状がでる顎関節症。深刻な場合は食欲不振になったり、うつになるケースもあります。いま、患者数は全国で推定1,900万人にのぼり、特に女性に多いといわれています。



主な原因のひとつが、無意識にしている「食いしばり」や「歯ぎしり」。あごの不調をやわらげ、予防するために、顎関節症のチェック方法や、簡単にできるセルフケア術をお伝えしました。

### 歯の接触癢チェック

顎関節症に詳しい歯科医師の木野孔司さんに、無意識に歯を接触させているかどうか、チェックする方法を教えてくださいました。

#### 1.唇を閉じたときの「歯の位置」

→「上下の歯が触れていない」・・・接触癢なし

→「歯全体が触れている、前歯のみ触れている、奥歯のみ触れている」・・・接触癢あり

#### 2.唇を閉じたとき、どちらが楽か

→「歯を離しておく方が楽」・・・接触癢なし

→「歯をつけていた方が楽」・・・接触癢あり



- 1.ふせん紙に言葉を書く（「歯」、「リラックス」、「歯をつけない」など）
- 2.部屋の目につくところに貼る
- 3.ふせんを見たら、脱力して歯を離す



慣れることを防ぐために、2週間ごとにふせんの色やデザインを変えてみてください。2か月ほどで癢が解消されることがあるそうです。

### あごの筋肉のこりをほぐすマッサージ&ストレッチ

- (1) 咬筋のマッサージ:左右のあごの付け根にある筋肉（エラの角から2〜3センチ斜め前方）を、人さし指を使って、クルクルと円を描くように8秒間マッサージします。



※軽くかみしめると、あごの付け根で筋肉がふくらむ部分が、咬筋の位置の目安です。

- (2) 側頭筋のマッサージ:左右のこめかみにある筋肉を、人さし指などを使って、クルクルと円を描くように8秒間マッサージします。※軽くかみしめると、こめかみで筋肉がふくらむ部分が、側頭筋の位置の目安です。

#### (3) 口を大きく開けるストレッチ:

口を開けて上を向くことで、より大きく口が開くようになります。口を5秒間あけたら、いったん閉じます。これを3回繰り返します。※痛みを感じる場合は無理に行わないでください。

1セット（(1) 8秒×1回 (2) 8秒×1回 (3) 5秒×3回）毎日朝晩の2セット行うことをおすすめします。

