



はは歯クラブだより



NO.88 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

秋の歯科健診が終わりましたが、高学年児童の中にまっすぐと口が開かない顎関節症（がくかんせつしょう）の疑いのあるお子さんがいました。幸い口が開かない、開けると痛いなどの症状を訴えるお子さんはいませんでした。今回は顎関節症についてです。



顎関節症とは色々な原因が重なって起こる病気です。かみ合わせ（不正咬合）が問題となることもあります。日常の癖が原因となることも多く、**頬杖**、就寝時の姿勢（**うつぶせ寝**）、携帯電話やスマホの長時間操作、下顎を前方に突き出す癖、爪かみ、筆記具かみ、うつぶせ読書、歯ぎしり、睡眠不足、高い枕や固い枕の使用などです。心当たりはありませんか？

口をあけるとときに「コキ」と音になる場合もあります。これも顎関節症の初期症状です。わざと音を鳴らそうとすると、悪化しますのでやめましょうね。口が開きづらいときには無理をして大きく開けないようにして安静にしましょう。固いフランスパンなどを噛みちぎるような食べ方もよくありません。それでも痛いときには歯科医師に相談されてください。



※ 学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！

長崎県下では平成 29 年度に全ての小学校でフッ素洗口実施予定です。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

フッ素についての詳しい説明は以前、「はは歯クラブだより 28号～36号」で詳しく説明していますのでご覧ください。私のホームページに以前の「はは歯クラブだより」は全て掲載しています。