



まさかのマスクで顎関節症？！



新型コロナウイルスのパンデミックにより、顎関節症に悩む人が世界規模で増加しています。といっても、ウイルス感染が顎関節症を起こすわけではありません。感染予防のために、毎日四六時中マスクをしなくてはならないことが関係しているのです。

顎関節症（がくかんせつしょう）とは？

顎関節症とは簡単に言うとあごの調子が悪くなる事です。

具体的な症状としては以下があげられます。

- ・口が開けにくくなる
- ・口を開けるとカクカクと音が鳴る

その他にも首、肩のコリや頭痛、耳が詰まった感じ、目の疲れなどを併発する場合も…。

このような症状がありませんか？

それは「**顎関節症**」かもしれません。

顎が痛い

顎が思い通りに動かない
顎の周辺がいつも痛い
口の開閉で痛みがある



音がする、違和感がある

口の開閉時に音がする
噛み合わせに違和感がある
顔にゆがみが出ている



顎が疲れる

食べ物が噛みにくい
食事していると顎がだるい
話していると顎が疲れる



口を開けられない

大きく口を開けられない
人差し指から薬指までの
3本が入るところまで
口が開けられない



マスクをすると、自分の表情が相手に見えにくいので、表情を作らなくなります。会話をする機会も少なくなり、声を出すときもあまり口を動かしません。マスクの下のお口やあごには知らない間にかが入り緊張状態です。

リラックスしている時、上下の歯はくっつかず少しすき間があいているのが理想なのですが、緊張すると軽く歯が合わさります。

さらにマスクをしていると息がしづらく、無意識のうちにあごを前に突き出してマスクと顔の間にすき間を作ることがあります。こうした普段と違うあごの動きや緊張状態が顎関節症につながります。



顎関節症の簡単なセルフチェック！

3本の指（人差し指・中指・薬指）を縦にして口に入れてみてください。

もしこれで口に入れるのが痛くて難しいのであれば関節症が疑われます。

マスクを外したときにはゆっくり口を開けて、こわばったあごの筋肉をリラックスさせてあげましょう