

# ほけんだより 11月

令和4年11月4日  
文京区立文林中学校  
保健室

学習発表会お疲れさまでした。今年度は全校生徒が文林中で初めて合唱を行うことができました。これは今までみなさんがいろいろな制限を伴いながら感染症対策を行ってきたことで実現できたことだと思います。各学年のカラーがあり、とても素晴らしい発表でした。

これからはいよいよ冬本番です。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にも気を付ける必要があります。引き続き、基本的な感染症対策をお願いします。

## 11月8日は「良い歯」の日！

参考：公益社団法人日本口腔外科学会口腔外科相談室HP

マスク生活が当たり前となりましたが、みなさんはあごに痛みを感じることはありませんか？マスク生活により、顎関節症（がくかんせつしょう）に悩む人が増加しているようです。

「マスクをすると表情が相手に見えないので表情を作らなくなる」「声を出すときにあまり口を動かさない」「マスクの下で口や顎（あご）に力が入り、筋肉の緊張状態が続いている」などの理由により、無意識のうちに顎に負担がかかります。

顎関節症になる原因はマスクだけではなく、様々な原因が考えられますが、「11/8（良い歯）」の日を機会に顎関節症についても知ってほしいと思います。

### こんな症状が みられたら 顎関節症 かも!?

あごの関節や  
あごを動かす  
筋肉が痛い



口が開かない  
(指3本が縦に  
入らない)



あごを動かすと音がする  
(カクッ、ジャリジャリなど)

#### 【原因】

- ・噛み合わせ
- ・歯ぎしり、くいしばり
- ・頬杖や悪い姿勢
- ・外傷
- ・大きな口を開けた、硬いものを噛んだ
- ・左右片方ばかりで噛む癖がある

#### 【代表的な症状】

- ・顎関節やその周辺に異常を感じる。食べ物や噛む時に痛みや異常を感じる。
- ・食事をしているとあごがだるい、口を動かすと顎関節に痛みがある、噛みしめると顎関節が痛い
- ・口を開けたり閉じたりする時に顎関節でカクッ、コッキンというような音がする。
- ・口が開けにくくなったり、口の開閉をスムーズに行ったりすることができない。
- ・口が左右にうまく動かない、開けにくい、あごが外れることがある。

#### 顎関節症が原因と考えられる副症状】

- ・頭痛、首や肩・背中の痛み、腰痛、肩こりなどの全身におよぶ痛み
- ・めまい、耳鳴り、耳がつまった感じ、難聴
- ・眼のつかれ、充血、涙が出る
- ・鼻の症状(鼻がつまった感じがする)
- ・顎が安定しない、噛み合わせがうまくできない。
- ・歯の痛み、舌の痛み、味覚の異常、口が渇くような気がする。
- ・嚥下困難、呼吸困難、四肢のしびれ等が起こる場合もある。

#### 顎の緊張・こわばりに、マッサージとストレッチ

1～3を朝晩2セットほど行います。強い痛みが出るときは行わずに医師に相談しましょう。



1. 人差し指で8秒ほど咬筋をマッサージする。



2. 人差し指で8秒ほど側頭筋をマッサージする。



3. 上を向いて口を大きく開き、5秒ほどしたら閉じる。

顎関節症は、放っておくと日常生活に支障をきたす場合があります。顎が開きづらいついたり痛みが起きたりした場合はすぐに受診をしましょう。