

.....
おくちの
相談室
.....

【問い】朝起きると顎が痛くなる場合があります。歯医者に通う時間がありません。自分で顎のマッサージをしてみようと思っています。なにか簡単で、効果の上がるやり方がありますか。
（長崎市、32歳女性）

【答え】顎の痛みの原因は食いしばりや歯ぎしり、ストレスなど多岐にわたります。悪化してからでは症状の改善も期待できず、治療も長引きます。

実は私自身も顎の痛みに悩まされた一人です。しかし、顎のマッサージを3カ月実践した結果、痛みはなくなり、現在も継続中です。過去、顎が痛い、口が開けにくいなどの症状で悩んでいた患者に対しても、3か月間実践してもらった結果、症状の改善が見られました。

人は無意識のうちに、体に力が入っていることが多いものです。日頃から意識したいポイントとは、顎をいかに脱力した状態

顎の痛み

マッサージ継続で改善

にしていくなということ。仕事中でもリラックス、いわゆる脱力状態を保つことで顎の可動域も広がります。脱力するには深呼吸などを行うとよいでしょう。

次に、私が実践しているマッサージのやり方について説明します。

まず、深呼吸をゆっくり3回行った後、耳の前方約1センチの辺りを親指で確認します。その時に口の開閉運動を行い、少しくぼんだところが顎関節です。位置が確認できたら親指を触れた状態を10秒キープ。筋肉の走行に沿って親指以外の4本の指で軽くさすります。次にえらから喉にかけて同様に軽くなでます。その後、筋肉の走行（付き方や向き）に沿って顎関節からえらにかけて2、3回さすります。最後にえらから筋肉の走行に沿って喉にかけて同様に2、3回なでます。

この一連のマッサージを朝と就寝前の1日2回、3カ月間行いましょう。注意点としては指圧を行うともみ返しを生じ、逆に悪化することもあります。顎の痛みでお悩みの方は試してみてください。そして、試しても改善がなければ歯科を受診してください。

回答者
きたの まさと
北野 正大



許斐歯科診療所院長

（長崎市油屋町）

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。