



顎関節症に影響する習慣 チェックしてみましょう！



日常生活習慣が、気づかいうちに顎関節症のリスクになっていることがあります。
顎関節症の予防や症状改善のために、変えられる要因を変えていきましょう。

□ スマホを見る時間が増えた

□ 猫背気味である

□ オンライン（リモートワーク）
中心の生活をしている。



□ 気がつくと、上下の歯がくっついている

□ 家族から寝ているときの歯ぎしりを
指摘されたことがある

□ 朝起きると、頬から下あごの
エラにかけて、だるさがある



□ よく頬杖をつく

□ うつぶせ寝の習慣がある

□ バイオリンや吹奏楽器を演奏する

□ 歯がすり減ってきた
（歯が短くなった）



顎関節症の3つの症状

顎関節症の典型的な症状は↓の3つです。

「痛みがある」「口が開かない」症状があるときには、できるだけ早く歯科を受診しましょう。

1 「音がする」 タイプ

●口を開けたときに「音がする」
というのは典型的な顎関節症の
症状ですが、いちばん軽度の症状
ですので、過度に心配される必要はありません。

また、とくに治療の必要はありません。

●ただし「痛みがある」「口が開かない」といった症状がで
はじめたら重症化しています。こうした症状が出てきたら、
できるだけ早く歯科を受診してください。

（遅くとも1週間以内）



2 「痛みがある」 タイプ

●「口を開けたり噛みしめると痛みがある」、
または「今まで音がするだけだったのが、痛
むようになった」場合は、
できるだけ早く受診して
ください。（遅くとも1週間以内）



3 「口が開かない」 タイプ

●「大きく口を開けられない」、または「今ま
で音がするだけだったのが、口が開かなくな
った」場合は、できるだけ早
く歯科を受診してください。
（遅くとも1週間以内）



治療が必要ないかは、
歯医者さんで診てもらうのが安心です。
自己判断は危険ですよ