

# 口顎関節症セルフチェック！

半数の人が異常を感じた事がある！！

顎の関節は、左右が対になって同時に動き、しかも回転しながら前に出るという複雑な動きをします。左右の筋肉バランスが崩れるなど、ちょっとしたことで影響を受けやすく、成人のおよそ半数が顎に何らかの異常を感じたことがあるとされています。

チェック  
1

口を大きく開いた時、人差し指から薬指を並べた3本指を縦にして入りますか？  
(1点 すっと入る 2点 ほぼ問題ない 3点 どちらともいえない 4点 やや困難 5点 全く入らない)



チェック  
2

口を大きく開け閉めした時、顎の痛みがありますか？  
(1点 全くない 2点 たまにある 3点 どちらともいえない 4点 しばしばある 5点 いつもある)



チェック  
3

口を大きく開いた時、まっすぐに開きますか？  
(1点 いつもまっすぐ 2点 たまに曲がる 3点 どちらともいえない 4点 しばしば曲がる 5点 いつも曲がる)



チェック  
4

干し肉、するめ、タコなど硬いものを食べると、顎や顔が痛みますか？  
(1点 痛まない 2点 たまに痛む 3点 どちらともいえない 4点 しばしば痛む 5点 いつも痛む)



以上の質問に答え、点数を合計してください。

**合計 点**

9点以上の方は顎関節症の疑いがあります！

出典：一般社団法人 日本顎関節学会

チェック2で『痛みがある』と回答した方は、それだけでも注意が必要です！！

お早目にご相談下さい。

歯科衛生士 平 絵美



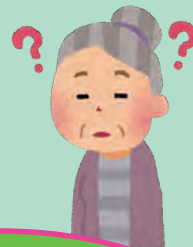
## 歯周病で認知症が悪化する



歯周病が認知症の症状を悪化させる仕組みが解明したようです。

マウスの歯周病菌の毒素がアルツハイマー病の原因とされるアミロイドβというタンパク質のゴミを増やし神経細胞が徐々に死滅していき認知症の症状が悪化することのこと。(国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)、名古屋市立大学などの研究グループ)

歯周病がアルツハイマー病患者の認知機能を低下する現象について、メカニズムの一部が解明されています。(九州大学大学院歯学研究院の武 洲准教授、中西博教授ら) 高齢社会の中健康で元気に長生きしたいものです。日々の歯のケア、歯科への検診には定期的に行きましょう



悪化させない為にも歯周病を  
予防していきましょう

歯科助手 北川 成美

## これ使ってみよっ♪

今回私がご紹介するアプリはこれっ！



【 Spotify 】

今回ご紹介するのは音楽アプリ！4000万以上の曲があり好きなアーティストでのランダムなプレイリストを作れます。毎日更新されるプレイリストで新しい曲との出会いが見つかるかも(^\_^)

歯科助手 北川成美

## EDITOR'S VOICE ~編集後記~

1、2月は雪だったこともあり春はポカポカして気持ちのいい季節でしたね。春は動き出したい季節ですよ。私もそろそろ運動を始めます。まずは家のランニングマシーンで！Spotifyで音楽を聴きながら。皆さんはどんな音楽が好きですか？今度ぜひお聞かせください！

歯科助手 北川成美