



顎の異変を感じていませんか？

「口を開けるとカクツと音がある」「朝起きると顎がだるい」「噛むと片側だけ疲れる」など、そんな違和感は、顎関節症かもしれません。顎のトラブルは放っておくと、痛みが強くなったり、口が開きにくくなったり、頭痛・肩こりのような不調につながることもあります。

顎関節症のサイン

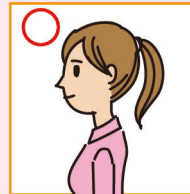
- ・口を開閉すると音がある／引っかかる感じがある
- ・大きく開けにくい／開けるときに顎が左右にずれる
- ・噛むと顎やこめかみが痛い、だるい
- ・朝に顎が重い、歯が浮く感じがする



自宅でできる“顎の負担を減らす”コツ

痛みがある時期は硬い物（ガム・スルメ・ナッツ等）を控え、大口やあくびを無理にしないようにしましょう。日中は上下の歯を離し、唇は閉じて舌を上あごに軽く置く“リラックス姿勢”を意識。頬杖や片側噛みも見直し、PC作業が続くときは1時間に1回、肩回し+深呼吸を。顎をわざと鳴らす、無理に大きく開けるのは控えましょう。

姿勢をただす 大きく口を開けない 硬いものを食べない



主な原因

顎関節症は、歯ぎしり・食いしばり（就寝中だけでなく日中も）、片側噛み、頬杖、うつ伏せ寝、スマホ姿勢、硬い物を長時間噛む習慣、ストレスなどが重なることで、顎の関節や筋肉に負担がかかり、起こりやすくなると考えられています。



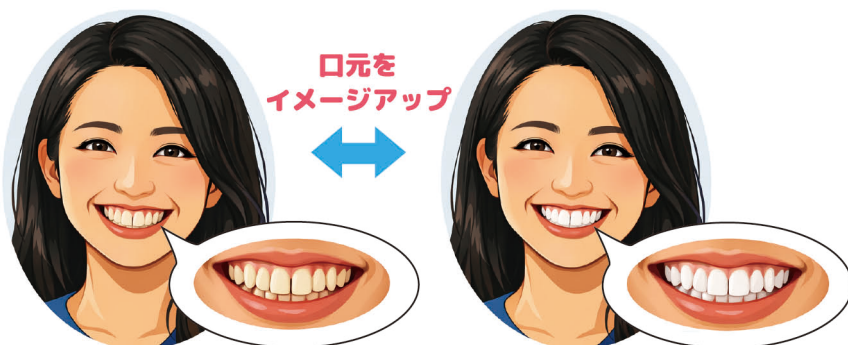
顎の不調や違和感、歯ぎしりなど、気になる方はお気軽にご相談ください。



歯の色・形を整えてイメージアップ



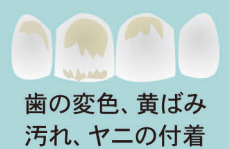
歯並びや歯の色は、会話の中でふと目に入る“印象のポイント”です。口元が整っていると清潔感が伝わり、笑顔がより自然に見えたり、話しかけやすい雰囲気につながったりします。もし歯の色・形・すき間など見た目が気になる場合は、ホワイトニングや被せ物など、状態やご希望に合わせた改善方法をご提案できます。まずはお口の中を確認し、今できる選択肢を分かりやすくご説明しますので、お気軽にご相談ください。



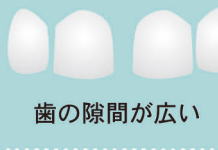
次のようなお悩みはご相談ください



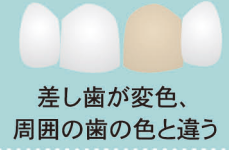
歯と歯ぐきの境目が黒っぽい



歯の変色、黄ばみ汚れ、ヤニの付着



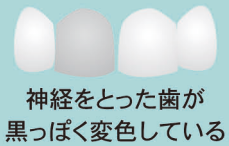
歯の隙間が広い



差し歯が変色、周囲の歯の色と違う



形がよくない



神経をとった歯が黒っぽく変色している