

TMJ
Secrets

監修：一般社団法人 日本整顎協会



海外の症例から学ぶ アゴの症状

藤原 邦康DC
顎関節専門ドクター・オブ・カイロプラクティック
一般社団法人 日本整顎協会 代表理事



免責事項

はじめにお読みください。

本書の利用者は以下の条件に同意しているものとみなします。

（本書に関する権利） 1. 本書の著作権及びその他の無体財産権並びに所有権は一般社団法人 日本整顎協会（以下「著作権者」）に帰属します。利用者は本書をスタッフ教育および患者教育に利用できますが、編集して二次利用、転売、商用利用することは一切できません。また、本書に関する著作権者の権利及び 第三者への再使用許諾権を得るものではありません。

（保証と責任） 2. 本書は、利用者の責任にて使用することを前提として提供されます。記事は情報提供を目的としたものであり医学的指針ではありません。本書の妥当性や結果に関する判断は利用者が行うべきものであり、著作権者は利用結果に関して何らの保証をするものではなく、どのような形でも一切の責任を負いません。著作権者は本書の利用に起因して生じた利益の損失、障害、その他の金銭的な損害を含め、いかなる特定の偶発的、間接的、もしくは派生的損害についても責任を負いません。

顎関節症と開口障害

「TMJ」の機能不全と深刻な頭痛との間に何らかの関連がある可能性があることをご存知ですか？顔と頭の筋肉が連携できなくなると、アゴの機能に関わる深刻な問題を引き起こす可能性があります。



歯科治療で十分に口を開くことができない...

患者からの相談

歯科医院でクリーニングを受けるとき、口を大きく開けるのに苦労します。歯科衛生士は「TMJ」の可能性があると仰いました。しかし、カイロプラクターである私の妹は、筋痙攣だろうと言いますが、「TMJ」とは何でしょうか？

TMJとは？

医師からの回答

「TMJ」は、アゴと頭蓋骨をつなぐ顎関節を指します。顎関節はアゴの両側に1対、左右合わせて2カ所あり、アゴを左右に動かしたり後ろから前に動かしたりすることが可能な構造になっています。顎関節は（前方移動と回転運動を行う）スライド・ヒンジ構造で、複雑で繊細なメカニズムです。話したり、噛んだり、あくびをしたり、笑ったり、飲み込んだりする間、ほぼ絶え間なく動いています。歯ぎしりや食いしばり癖がある人の場合、顎関節は睡眠サイクルの間じゅう運動し続けています。

顎関節が正しく機能しなくなった状態が顎関節機能障害（TMD）です。TMDは、俗に「TMJ」と呼ばれます。

顎関節症の症状は？

顎関節機能障害は、咀嚼中に時折「ポキッ」という音がするなど、軽度のものから、食べたり話したりすることが困難になる重度のものまで様々です。顎関節に問題がある人は、関節そのもの、（顎関節に近い）耳の中や周り、または顔の他の部位に圧痛や痛みを感じることがあります。顎関節を動かすときにベリベリという捻髪音（ねんぱつおん）や弾けるような音を立てることがあります。また、顎関節がロックすると、口をうまく開閉することが困難、または不可能になる場合があります。顎関節の機能障害から耳鳴りが起き、外部からの刺激がないのに反響音が聞こえる場合があります。

カイロプラクターの妹さんがおっしゃる、顎の筋肉に関連する可動域の問題は開口障害を指します。場合によっては、破傷風に伴う筋肉の拘縮から開口不能になることもあります。しかし、今日では、開口障害とは可動域を制限する顎関節の筋肉のけいれんを指します。噛むときにうごく筋肉（咀嚼筋）が拘縮し緩まないことによって発症します。

開口障害とは？

33mm以上、口を開けることができない場合は開口障害と見なされます。開口障害は、アゴの外傷や怪我が原因である可能性もありますし、顎関節症が原因で発生することもあります。顎関節症には、あなたも経験した可動域の減少、顎関節の動きの有無に関わらず発症するアゴの痛みや筋けいれんが含まれます。

アゴの問題が顎関節症または開口障害によるものであるかどうかに関わらず、診断のために医師または顎関節症の専門家に相談することをお勧めします。診断には、直近の歯科治療歴や外傷に関する問診、構造その他の問題を除外する検査、開口幅の測定などが必要です。顎関節症や開口障害の治療には、柔らかい食べ物でアゴを休めること、鎮痛薬、筋弛緩薬、アゴの軽いストレッチ、行動療法、夜間の歯ぎしりを防ぐための装着具（マウスピース）などがあります。

引用元

https://thetandd.com/jaw-trouble-needs-attention/article_86b9ea81-2e54-59ec-a42b-adf34cb416da.html

コロナ禍ストレスと破折歯や顎の痛み

(テキサス州ヒューストン)

コロナ感染拡大以来、我々は増大する生活のストレスに耐えて作り笑いしているだけではないようです。



コロナ禍での食いしばり増加傾向

アメリカ歯科医師会による新しい調査によると、歯科医の70%が、歯ぎしり・食いしばりによって歯に亀裂が入ってしまう患者が増えています。コロナ禍が生活にもたらす不安をコントロールしようとして、つい歯を食いしばってしまうからです。今回、地域の歯科医の一人に診療で同様の傾向があるかどうか尋ねました。

「歯ぎしりや食いしばりでご相談される患者さんは増加しています」と、タンボレロ・デンタル・アソシエイツのDr. ドナルド・タンボレロは言います。「歯に亀裂が入った患者さんもいます。このような患者さんに根管治療や咬合調整を行うとは痛みの軽減がみられます。治療して気づくのは、増加したストレスレベルが原因になっているらしいということです。」

重要なことは、歯やアゴの痛みを感じた場合はすぐに歯科医に診てもらうことです。多くの場合、マウスピース治療などですぐに解決します。様々な価格のマウスガードがありますし、最適なものをお勧めできます。たとえば、ストレスを感じていなくても、マスク着用によって酸素摂取量が減ります。より多くの空気を取り込むためにアゴの位置を無意識にずらしてしまうことも歯ぎしりや食いしばりの原因となり得ます。

引用元

<https://abc13.com/covid-19-stress-causing-cracked-tooth-american-dental-association-survey-dentists-see-increase-in-patients-with-teeth/10446370/>

コロナ禍で顎関節症が15～34%急増

ロックダウン以来、顎関節症が急増

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大は、ほとんどの人の日常生活に影響を与えています。かつてないほど増大した精神的ストレスと疲労は、頭痛、首の痛み、顎関節症などの急増を招いています。最近の研究では、アメリカで昨年の春にロックダウンが始まって以来、顎関節症（TMD）が 15 ～ 34% 増加したと報告されています。



職場環境の変化による姿勢の悪化

在宅ワークにより、多くの人の職場は通常のオフィス環境からキッチン テーブルやリビング ルームのソファ、場合によってはベッドに変わりました。Zoom ミーティングに参加しつつ子供たちの世話をすることは、多くワーカーにとって、新・勤務体系の一部になりました。

職場環境の変化によって、姿勢は悪くなりました。自宅でノートPCを使用して人間工学的に問題がある状態でマルチタスクを行うと、首から肩の筋肉が不安定な位置に固定され、痛みを引き起こします。さらに、ストレスによって緊張が起き、首と肩の領域に緊張が起きて状況を悪化します。

ストレスによる顎関節の緊張

顎関節症は、歯の食いしばりや歯ぎしりに起因するアゴの痛み、顎関節のポップ音やクリック音、咀嚼困難、アゴの（閉じたまま開かなくなる）閉口ロック、耳鳴り・めまい、頭痛などを伴います。無意識にアゴの筋肉にストレスがかかり、歯の摩耗や歯根破折を引き起こす可能性があります。歯ぎしりは平時では人口の約 10% で発生していましたが、前述の研究で報告されたとおり、ロックダウン中にその数は 36% に増加しました。

顎関節症の対処法

この前例のない状況下において、ストレスを解消することは非常に困難ですが、私たちは習慣を改善して、首や顎のストレスを軽減することができます。頭と顎の位置を意識することで、筋肉の緊張とそれに伴う痛みを軽減することができます。上下の歯を離し、首と肩をリラックスした位置に置くことも重要です。

コンピューター使用時の適切な人間工学も、痛みを軽減するための鍵となります。姿勢を支持する椅子に正しく座れば、首やアゴの緊張が大幅に軽減されます。さらに、運動、ヨガ、瞑想、マッサージは、ストレスに対する体の負担を軽減することが証明されています。

これらの対処法は、症状を予防または最小限に抑えるのに役立ちますが、痛みが続く場合は、専門家の助けを求める時です。顎関節症の痛みを専門とする理学療法士は顔や背中上部の筋肉や関節の痛みを和らげることができます。手技、鍼治療、ストレッチやエクササイズ、あるいはレーザー治療を含む治療は、アメリカでは医療保険の対象となりますし、数週間ほどで症状を緩和することができます。

予防接種によって感染拡大が収束に向かっており、希望の光が見えてきました。アゴや首の痛みに悩まされず、日常生活を送れるようになることを願ってやみません。

ボルティモア市のセバーナパーク地区およびタウソン地区でリンチ理学療法を運営するライアン・リンチ氏からのアドバイスでした。リンチ氏は、アゴの痛み、顎関節クリック音、口腔顔面痛、首の痛み、緊張型頭痛の治療を専門としています。頭蓋顔面および頸部セラピーの理学療法委員会を通じて専門資格を取得した、北米に70人しかいない理学療法士の一人です。

引用元

<https://www.severnaparkvoice.com/stories/taking-covid-stress-off-your-neck-and-jaw,33278?>

顎関節症：メイヨークリニックの見解

相談

顎関節症の治療法はありますか？私は医師から顎関節症と診断され、専門家に相談するようにアドバイスされました。鎮痛剤を飲んでいますが、問題でよく眠れません。



回答

以下の情報がお役に立てば幸いです。まず、顎関節は下顎骨と頭蓋骨をつなぐ関節で、アゴの両側にあります。

顎関節は、スライド動作を伴う蝶つがいのように機能します。顎関節と相互作用する下顎骨は軟骨で覆われ、衝撃吸収のための関節円板によって分離されています。この構造によって、口の開閉がスムーズになります。TMJ障害または顎関節症を患った場合、顎関節を動かすたびに痛みが生じます。

なぜ、顎関節症を発症しているのかを判断するのは決して簡単ではなく、様々な要因の組み合わせが影響している可能性があります。顎関節症の患者は、歯ぎしりや食いしばりをしやすい傾向がありますが、中にはこれらの癖がない人もいます。

アゴの痛みは、関節円板が侵食されたり、適切な位置から脱位したり、関節炎から軟骨が損傷したり、外傷によって関節が損傷したりする場合にも発生する可能性があります。しかし、多くの場合、顎関節症の正確な原因は不明です。

顎関節症の兆候

米国を代表する医療機関であるメイヨークリニックによると、顎関節症の通常の兆候には、顎関節の片側または両側、耳の中や周辺、顔やアゴの痛み、咀嚼中の圧痛などが含まれます。顎関節がロックし、咀嚼や口の開閉が困難になる場合もあります。また、咀嚼したり口を開けたりすると、クリック音やきしむ感覚が生じることがあります。

顎関節症になりやすい人は？

顎関節症のリスクが高いのは、慢性的な歯ぎしり、顎の外傷、関節リウマチや変形性関節症、特定の結合組織病がある人です。

問題を特定するために、医師または歯科医師は、顎関節または周辺領域に問題があるかどうかを確認するために、歯科用X線、CTスキャン、またはMRIを推奨する場合があります。または、医師は小さな細いチューブ（カニューレ）を関節腔に挿入し、小さなカメラを使用してその領域を観察する場合があります。これは、顎関節内視鏡検査と呼ばれる手順です。

多くの患者にとって、顎関節症の痛みは一時的なものであり、外科手術なしで軽減することができます。メイヨークリニックは、手術は最終手段であり、他の温存療法が効果的でなかった場合にのみ行われると述べています。痛みのない患者や、口を嚙んだり動かしたりするのに問題がない患者の場合、治療は必要ありません。経過に応じて症状がなくなった場合にも当てはまります。

顎関節症治療の選択肢

医師にかかる前に、以下のセルフケアを試してください：

*痛みを和らげるために、顔の側面に温熱またはアイシングを適用します。

*歯を食いしばったり、歯ぎしりをしたり、鉛筆を嚙んだりするなど、アゴの緊張を誘発する習慣は避けてください。

*アゴの筋肉（咀嚼筋）を使いすぎないでください。やわらかい食べ物を食べ、食べたものを細かく切ります。粘り気のある食べ物や歯ごたえのある食べ物、チューインガムは避けてください。

*ストレッチとマッサージ。（咀嚼筋を伸ばす運動や咀嚼筋のマッサージ法については、医師、歯科医師、または理学療法士に相談してください。）

問題が解決しない場合は、専門家にかかることが推奨されます。

*筋弛緩薬-痛みが筋肉のけいれんによって引き起こされる場合は、数日または数週間使用できます。

*鎮痛剤と抗炎症剤-患者は通常、市販の鎮痛剤から始め、前者が効かない場合はより強力な薬が処方されます。

*三環系抗うつ薬-うつ病の低用量薬は、痛みを和らげ、歯ぎしりを抑えるのに役立ちます。

また、メイヨークリニックは以下が役立つ可能性を示唆しています：

*教育とカウンセリング-歯を食いしばったり、すりつぶしたり、あごに寄りかかったり、爪を噛んだりするなど、痛みを悪化させる悪い習慣を患者に理解させるため。

*マウスピース-口腔スプリントまたはマウスガードは、痛みを止めるために歯の上に挿入される柔らかいまたは固い装置です。

*理学療法-アゴの筋肉（咀嚼筋）を伸ばしたり強化したりする運動。超音波、湿熱、および氷は他のオプションです。

手術その他の治療法

メイヨークリニックの他の治療オプションは以下のとおりです。

*関節穿刺-これは、関節に小さな針を挿入してその領域を洗浄し、破片や炎症性副産物を除去する低侵襲手術です。

*コルチコ・ステロイドまたはボトックス注射-関節または顎の筋肉に効果がある場合があります。

*修正された顎頭切開-下顎の手術は、顎のロックがある場合に痛みを治療する可能性があります。

*オープン・ジョイント手術-アゴの痛みが消えず、関節構造の問題が疑われる場合、医師または歯科医師は関節を切開して顎関節を修復または置換することがあります。ただし、この治療は他の手順よりも高リスクのため、慎重に検討する必要があります。

引用元

<https://www.panaynews.net/tmj-disorder/>

マスク着用が生む顎関節の緊張 カイロプラクターが解説

アルバカーキ、ニューメキシコ州–ニューメキシコカイロプラクティックセンターでは、顎の不快感を訴える患者が増えています。それらのほとんどの原因は、フェイスマスクを着用することです。



カイロプラクターのDr.ドミニク・グティエレスは、フェイス・マスクが顎関節（TMJ）の問題を引き起こす可能性があると言います。

「TMJは顎関節の略です。頭蓋骨と下顎をつなぐ場所です」と、Dr.グティエレスは話します。

彼は、フェイスマスクがTMJの問題につながる「微小外傷」を引き起こしていると説明します。

「アゴへの細かい外傷は、マスクを着用し、耳の後ろを引っ張ることによって引き起こされます。顎関節は耳の近くにあるため、耳の周辺の緊張が顎関節の後部に緊張を生むのです」と、彼は頭蓋骨モデルを使用して示しました。

Dr.グティエレス自身も一日中フェイス・マスクを着用して治療していますが、アゴへの緊張感を覚えるのにそれほど時間はかかりません。彼は、マスクを1日のうち、たった2〜3回、1時間ほど着用するだけでも、緊張からアゴへのこわばりを引き起こす可能性があると言います。

緊張は頭痛や片頭痛を引き起こす可能性もあります。Dr.グティエレスはリラックスするためにマッサージできる筋肉を示しています。自覚症状がなくても、問題が放置された場合、将来的に鎮痛のための注射、または手術が必要になる可能性があります。

「その道をたどる必要は全くありません」と彼は言います。

頭皮マッサージまたはカイロプラクティックへの通院は、手術など侵襲性の高い治療を防ぐのに役立ちます。

引用元

<https://www.kob.com/albuquerque-news/local-chiropractor-explains-why-mask-wearing-can-cause-jaw-tension/6076436/>

歯ぎしりは睡眠時無呼吸症の兆候？

自覚できない、睡眠時無呼吸症と歯ぎしり

睡眠時無呼吸症、心臓病や糖尿病のリスクを高める可能性のある病状を持っていると最初に気づくのはあなたの歯医者さんでしょう。



いびきは睡眠時無呼吸の最も一般的な兆候と症状の1つですが、絶対的な傾向であるとは言えません。閉塞性睡眠時無呼吸症（OSA）の人の中にはいびきをかかない人もいますし、一人暮らしのためいびきをかいているかどうか分からない人もいます。結局、私たちは眠っている間に何をしているのか自覚できません。歯科医師の場合は、定期的な歯科検診中に、歯ぎしりの兆候（磨耗、ひび割れ、欠け、または予期せず緩んだ歯）に気付くことがよくあります。歯ぎしりは、しばしば睡眠時無呼吸に関連していることが研究によって明らかになっています。

歯ぎしりと睡眠時無呼吸症の関係性

2009年に最初に発表された研究によると、閉塞性睡眠時無呼吸症（OSA）と診断された人の約4人に1人が、夜間の歯ぎしりにも苦しんでいます。OSAの男性は、女性よりも夜間の歯ぎしりをする可能性が高く、白人は他の民族グループの個人よりも両方の症状を同時に抱えている可能性が高いことが分かりました。

歯科医師、医師、科学者は、歯ぎしりと睡眠時無呼吸が関連している理由を完全に説明することはできていませんが、いくつかの理論があります。睡眠時無呼吸症は不安やストレスなど気分障害を引き起こす可能性があり、歯ぎしりの原因となる可能性を研究者は指摘しています。一部の人々では、睡眠時無呼吸症が不安を引き起こし、それが次に歯ぎしりを引き起こす可能性があります。

別の理論では、歯ぎしりは睡眠時無呼吸によって引き起こされる低酸素状態から心身を奮い起こすための体の努力の跡であることが示唆されています。この理論は、患者が睡眠中の呼吸停止から覚醒するときにかかる歯の食いしばりについての臨床睡眠研究による指摘から裏付けられています。研究者が、患者の睡眠時無呼吸を持続陽圧呼吸療法（CPAP）による治療し、睡眠中の気流と酸素レベルを調整したところ、歯ぎしりは事実上なくなりました。睡眠時無呼吸と歯ぎしりは常に関連しているわけではないことには注意することが重要です。歯ぎしりをする人の多くは睡眠時無呼吸症がなく、また、睡眠時無呼吸症の人の多くは歯ぎしりをしません。

しかし、つながりは十分に強く、かかりつけの歯科医師がその兆候に気づいたら歯ぎしりと睡眠時無呼吸症との関連性の可能性について考えるべきです。睡眠時無呼吸症の完全な医学的精密検査が必要な場合があります。

歯ぎしりと睡眠時無呼吸症のマウスガード

マウスガード（マウスピース）を購入して、歯科医またはオンラインで歯ぎしりを止めることができます。ただし、睡眠時無呼吸と診断された場合でも診断されていない場合でも、歯ぎしりを防ぐように設計されたマウスガードが事態を悪化させる可能性がありますから注意してください。これらのマウスガードのいくつかは、夜間に下顎の動きを抑えます。睡眠時無呼吸症がある場合、下顎の位置によって、夜間の呼吸停止の増加と低酸素レベルにつながる可能性があります。

一部の特別に作られたマウスガードは、歯ぎしりと睡眠時無呼吸症の両方を治療できる場合があります。これらのガードは、睡眠中に下顎を前方に固定することによって上気道の閉塞を防ぎ、上下の歯が互いに接触するのを防ぎます。ただ、これらのマウスガードは軽度の睡眠時無呼吸症には最適ですが、重症例を効果的に治療できない可能性があります。中等度から重度の睡眠時無呼吸症と歯ぎしりの場合は、CPAP治療の恩恵を受ける可能性があります。効果的な治療オプションについては、かかりつけの医師や歯科医師にご相談ください。

引用元

<https://www.healthgrades.com/right-care/oral-health/teeth-grinding-may-signal-sleep-apnea>

アゴの痛みを引き起こす 4種類の原因と対処法

アゴの痛みは生活に深刻な影響を与える可能性があります。睡眠を妨げ、仕事に支障をきたし、集中力を低下させる場合があります。ですから、痛みの原因を理解し、できるだけ早く対処すべきです。アゴに痛みを感じるなら、以下の4種類の一般的な原因について知っておきましょう。



1. 群発頭痛

群発性頭痛は特に痛みを伴うタイプの頭痛で、通常は目の周辺に発生します。痛みは突然始まる場合が多く、まぶたの下垂、光過敏症、目の充血を伴うため、他の頭痛と簡単に区別できます。もし群発頭痛と並行してアゴの痛みを感じるなら、群発性頭痛が原因で顎関節の痛みが発生している可能性が高いと言えます。

ただ、他の症状でも上記の部位に激しい痛みを引き起こす場合もあるので、群発頭痛かどうかを確認するためには、医師から診断を受けることをお勧めします。群発頭痛だと診断されるた場合、治療にはステロイド、注射、投薬が含まれます。

2. 外傷

最も一般的なアゴの痛みの原因の1つは外傷です。外傷については説明不要でしょう。外傷の後に顎の痛みを経験した場合は、医師の診察を受けてできるだけ早く損傷について診断を受ける必要があります。治療せずにアゴの損傷を放置すると、エナメル質の摩耗、腫れ、閉口・開口障害、顎関節症を発症する可能性があります。

外傷の後に激しい痛み、または持続的な顎の痛みがある場合は、専門家からアゴの痛みに対する処置を受けることをお勧めします。専門家は原因を理解し、痛みを最小限に抑えるための継続的なケアを提供することができます。

3. 顎関節症

顎関節症は顎関節に悪影響を及ぼします。顎関節を動かすときに、口やアゴの周辺に痛みを引き起こします。歯ぎしり、損傷、顎関節の炎症など、毎年何百万人ものアメリカ人に影響を及ぼしていますが、顎関節症には多くの原因があります。顎関節症は耳の痛みや関節のロックのような他の不快な症状を引き起こします。

顎関節症がアゴの痛みを引き起こしていると思われる場合は、医師から診察を受けて原因を特定し、処置を受ける必要があります。ほとんどの場合は治りますが、重症の場合は外科的治療が必要になる場合があります。

4. 歯の問題

虫歯、膿瘍、過敏症など、歯の問題がアゴの痛みを引き起こす可能性があります。歯の問題の最善の対処法は、そもそも歯の問題が起きないように予防することです。つまり、一日に2～3回歯を磨き、毎日フロスをして、過剰な糖分を避け、年に2回は歯科受診することを意味します。アゴの痛みに苦しんでいるときに最も重要なアドバイスは、できるだけ早く専門家に相談することです。ほとんどの場合は治療可能ですが、症状を治療しないままだとさらに痛みを引き起こす可能性があります。アゴの痛みに苦しんでいるときに最も重要なアドバイスは、できるだけ早く専門家に相談することです。ほとんどの場合は治療可能ですが、症状を治療しないままだとさらに痛みを引き起こす可能性があります。

引用元

<https://azbigmedia.com/lifestyle/4-common-jaw-pain-causes-and-what-to-do-about-them/>

スマホがアゴ痛の原因に!?

スマホが招くのは睡眠不足だけでなく...

スマートフォンによって歯が台無しになるかもしれません。ソーシャルメディア・アプリから離れられない人は、歯ぎしりによって眠りが浅くなる可能性が高いことが研究で分かりました。研究者は、一般のスマートフォン・ユーザーと（ユダヤ教徒のための清浄な）コーシャ・スマートフォン・ユーザーの歯ぎしり癖を調べました。コーシャのスマートフォンは非ソーシャルメディア・アプリの使用が特定時間に制限されています。研究では、通常のスマートフォン・ユーザーが歯ぎしりをする可能性が高いことを発見しました。眠りが浅いこと、およびアゴの痛みが報告されました。



コーシャ・フォンによる研究

最新調査によると、スマートフォンにソーシャルメディア・アプリがないと時間をもち余す人は、歯ぎしり傾向があり、入眠に苦労する可能性が高くなります。テルアビブ大学の研究者は、通常のスマートフォンを使用する人々の行動を、ほとんどアプリがインストールされていないコーシャ電話の行動と比較しています。コーシャ・フォンはイスラエルの正統派コミュニティで使用されており、ソーシャルメディアを含むほとんどすべてのアプリが削除されているため、ユーザーは厳格な宗教慣行に妥協することなくインターネットにアクセスして電話をかけることができます。

研究者はコーシャ・フォンと通常のスマホ、両タイプのデバイスで睡眠習慣と睡眠パターンを研究および比較するという素晴らしい機会が得られました。研究チームは、通常のスマートフォン・ユーザーの4分の1が日中に歯を食いしばっていましたが、この傾向はコーシャフォン・ユーザーでは6%だけだったことを発見しました。研究者はスマートフォン技術やソーシャルメディアに反対しているわけではないことを前置きしたうえで、使用量に制限を設けることを推奨しています。

テルアビブ大学の研究者は、通常のスマートフォンを使用する人々の行動を、ほとんどのアプリケーションを奪われたコーシャ・フォンによる行動を比較しました。コーシャ・フォン：宗教的なルールを信じるためユダヤ教徒のためのデバイスです。市場には多くの「コーシャ」電話があり、単純なブラウジング電話もあればスマートフォンもあります。

コーシャ・フォンとは？

コーシャフォンはユーザーが基本的なインターネット・アクセスと電話機能を維持しつつ、宗教的規則を守れるように特定のプログラムや機能が削除されています。

コーシャフォンでは、利用可能なアプリはさまざま、Waze（交通情報）、カメラ、カレンダー、天気予報を備えているものもあれば、電話機能しか備えていないものもあります。認定された情報源だけに絞られ、販売前に検証されているため、不注意から宗教的規則に違反することはありません。

その他の許可されたアプリには、WhatsApp、銀行、医療、地方自治体のサービスが含まれます。

通常のスマートフォンが、正統派のユダヤ人グループのメンバーによって回避されることがよくありますが、代わりに新しい「承認済み」デバイスが開発されています。ウェブ・ブラウザなどを取り除き、電話機能、WhatsApp、および旅行、公共の関与、健康に不可欠なアプリだけが残っています。研究者は、18～35歳のボランティアのグループの通常のスマートフォンユーザーの45%が、デバイスを定期的にチェックする必要があることを発見しました。

ボランティアの半数はまた、自分の電話が定期的に中程度から高レベルのストレスを引き起こしていると感じていると報告しました。

イスラエルのユダヤ人コミュニティの協力

コーシャ・フォンはイスラエルの超正統派コミュニティで使用されており、ソーシャルメディアを含むほとんどすべてのアプリが削除されているため、ユーザーは厳格な宗教慣行に妥協することなくインターネットにアクセスして電話をかけることができます。

イスラエルの研究者は通常のスマートフォンを持っている人は熟睡できず、20%が夜中に目覚めることを発見しました。研究者はおそらく「見逃し恐怖症」が原因だろうと節女視しています。Dr. ペシア・フリードマン-ルービンはTimes of Israelに次のように語っています。「人々は、何かを見逃すのではないかと恐れ、常にスマホを気にしています。」

見逃し恐怖症に陥っていませんか？

「彼らはWhatsApp、Facebook、その他のアプリを常にチェックしています」。研究チームが気づいたのは、コーシャ・グループと非コーシャ・グループの健康上の悪癖に関する違いだけではありません。「アゴの痛み、歯ぎしり、眠りの中断、スマートフォンを使用するようになることを示す明確なパターンもありました。」

このよう兆候は「見逃し恐怖症」だと見なされ、メッセージ、メッセージ、通知などを見逃す恐れがあると研究者らは述べています。

「誰かがソーシャルメディアに何かを書き込みをしているかもしれない、または、自分だけ置いてきぼりになる、という感覚につながります。緊張と不安の感情を助長させ、携帯電話中毒の悪循環を生み出します」と、イスラエル・タイムズ誌にDr. フリードマン-ルービンは語ります。

「要するに、スマホは多くの人々にストレスを引き起こすのです。そして、私たちに身体的な兆候や悪癖を与えます。」重要なメッセージに気づかないことへの恐れが、歯と睡眠など、身体的悪影響をもたらすことが明らかになりました。

スマートフォン依存症

「スマートフォン中毒」という用語は、科学文献でしばしば批判されてきました。一部の専門家は、他の依存症と比較して深刻な悪影響がないため、その名称が誤解を招くと主張しています。実際、問題はスマートフォンにあるのではなく、ソーシャルメディアやインターネットにアクセスするための単なる媒体であるという研究者もいます。中毒という表現の代わりに、「スマートフォンの問題的使用」や概念などの代替用語が提案されています。「スマートフォン中毒」という用語をめぐる論争はともかく、依然として科学の世界で普及している用語です。さらに、多くの研究で使用されている心理測定機器は、「スマートフォン中毒」の概念を明示的に参照しています。

今後の数年間で、「スマートフォン中毒」という用語からより適切な用語への移行が見られるようになるでしょう。中毒者の数は、ソーシャルメディアとそれに付随する定期的な通知にアクセスできないコーシャフォン・ユーザーの間では劇的に減少するはずですが、コーシャフォン・ユーザーの22%だけが、デバイスを常に利用できるようにする必要を感じており、20%はストレスを引き起こしていると感じていました。

600人を対象としたこの調査では、通常のスマートフォンユーザーの方がコーシャユーザーよりもはるかに高い不安習慣があることが報告されています。研究チームは、それを彼らの電話の習慣と逃す恐れのためだと非難しています。睡眠が少なく、歯を磨く頻度が高いことに加えて、通常の電話を使用している人は、コーシャのユーザーよりもアゴの痛みが大きくなります。通常のスマート・デバイスのユーザーでは、コーシャフォン・ユーザーの14%の倍以上、29%がアゴの痛みを報告しました。

「私たちは多くの複雑な統計作業を行ないました。他の要因を区別すると、スマホ使用が悪習の原因である可能性が高いといえます」と、Dr.フリードマン-ルービンはタイムズ・オブ・イスラエル誌にも語っています。彼女は、スマートフォン技術は重要であることは否定しませんが、使用時間を制限することを勧めています。「私たちは技術の進歩やスマホ使用に賛成していますが、他のことと同様、過度な使用は心身に悪い影響を与える可能性があります」と、Dr.フリードマン-ルービンは言います。

「スマホ使用が体と心に与える影響を皆さんが認識することが重要です。」以前の研究でも、ソーシャルメディア過使用は、うつ、孤独感、攻撃性の増加、および不安と関連付けられています。

引用元

<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-9364583/Smartphone-users-likely-grind-teeth-poor-sleep.html>

耳に響く顎関節症の痛み

患者さんからの相談（73歳の女性）

顎関節症について、かかりつけ医と歯科医、耳鼻咽喉科医、歯科衛生士に相談しています。中には、「Google検索してください」という医師もいました。少なくとも2、3年は顔の左側に問題があります。左耳の痛みから始まり、10分から一日中続くことがあります。何ヶ月もの間、何か食べると、左アゴから弾けるようなポップ音がします。隣りに座る人に聞こえるほどです。私ができることは、頬に手を当てて音を抑え、食事続けることだけです。ポップ音がしてもアゴは痛くありませんが、耳は痛いです。症状緩和のために何かできることがあれば教えてください。



回答 (Dr.キース・ローチ)

顎関節の問題である可能性があるという耳鼻咽喉科医の私的は正しいと言えます。ただ、他の関節とは異なり、上アゴと下アゴの動きは顎関節は独特の問題を引き起こす可能性があります。顎関節症は25%の人に影響を及ぼし、重症の場合は失業の原因にもなることもあります。一般的に、男性に比べると女性が多く発症します。歯ぎしりをする、過剰にガムを噛むなど、アゴを酷使する人はTMJの問題を発症する可能性が高くなりますが、顎関節痛の発症に影響を与える要因や発症の経緯は複雑です。

顎関節症のおもな症状は、顔面の痛み、耳の痛み、頭痛、アゴのポップ音などです。多く場合、朝に悪化する症状を持っています。

咀嚼パターンが変化すると...

予期しない歯の問題により、咀嚼パターンが変化し、症状が現れる可能性があります。歯科医は歯ぎしり癖を見つけることができ、適切な歯科評価と処置ができます。医師は、顎関節痛や関節炎などを発症する素因となる歯ぎしり以外の問題や、顎関節症と混同されやすい三叉神経痛や舌咽神経痛などの神経学的な症状を診断することができます。

医師からのアドバイス

顎関節の専門家であるDr.キャロル・カニンガムは次のように解説します。

「私の場合、枕が耳にかからないように患者さんに枕の端で寝るように指示します。耳だけでなく、顔に何も触れず圧迫されないようにする必要があります。本来、睡眠中は、頭部は中立位に保つことにより顔面の筋肉をリラックスしようとしています。ところが、枕、手や腕によって筋肉に圧力がかかると、筋肉は中立位置に戻ろうとします。このとき、食いしばりや食いしばりが起きます。顔の筋肉や関節に圧力がかかると痛みが生じます。うつ伏せ寝の人は、顎関節症を発症することがおおです。夜間、顔が圧迫されることによってアゴに負担がかかる結果になってしまうためです。私はまた、患者さんに日中に自分の歯の状態について意識するように伝えます。そもそも、上下の歯が触れるのは、食事のときと（特定の言葉を）喋るときに一瞬触れるだけのはずです。唇は閉じていても、上下の歯は接触すべきではありません。」

このアドバイスを試しても改善されない場合は、地域で顎関節症の専門家に相談してください。

引用元

https://www.stltoday.com/lifestyles/health-med-fit/health/to-your-good-health/dr-keith-roach-ear-popping-jaw-pain-stems-from-tmj/article_4a08fd5a-28a1-5940-b98d-517dda60f57d.html

顎関節症と頭痛の関連性

概要

顎関節症は、頭痛を引き起こす可能性があります。頭痛がTMJに影響を与える症状を引き起こす可能性を示す証拠もあります。



顎関節症は、アゴの関節と筋肉と関係しており、口周りや顔の痛みや不快感に加え、顎関節の可動性を減少させる可能性もあります。顎関節症を抱えている人の多くは、関連症状として頭痛を経験します。また、人によっては、頭痛が顎関節症を引き起こす可能性があります。

では、顎関節症と頭痛の関係および、いくつかの治療オプションについて解説しましょう。

顎関節症は頭痛を引き起こす可能性がありますか？

顎関節症と頭痛の間には関連性があると考えられています。例えば、2015年の研究では、頭痛が顎関節症の主な症状の1つであることが分かりました。

また、2017年の信頼できる研究によると、頭痛と顎関節症は同時進行する可能性があります。人によって、頭痛が顎関節の痛みを強めたり、顎関節の痛みが頭痛を引き起こしたりと別の反応が起こると著者は述べています。

アメリカの片頭痛財団も同様の調査結果を報告しています。頭痛は顎関節症に起因する可能性があり、頭痛が顎関節または関連する筋肉に痛みを引き起こす可能性があるとして述べています。

2019年の調査で研究者たちは、頻繁な頭痛を引き起こす原因となる顎関節症について確認しました。また、頭痛と顎関節症の両方を治療することが、症状を軽減するための最も効果的な方法であることを発見しました。

しかし、2019年の信頼できる別の調査では、頭痛と顎関節症との間に関連性は見られず、異なる結果が得られました。著者らは、2つの関係を決定するためにさらに研究が必要であると結論付けています。

その他の症状

顎関節症の症状は発症したり治まったりを繰り返すこともあります。また、前触れがなくても突然、顎関節症を経験することもあります。

2015年の調査によると、顎関節症は以下のような関連症状を引き起こします。

アゴの痛み

アゴの開閉が難しい

咀嚼時の痛み

耳の痛み

頭痛

顔面の痛み

ただし、上記の症状は、耳の感染症や顔面への打撃など、他の症状や外傷によっても発症する可能性があります。

国立歯科・頭蓋顔面研究所（NIDCR）は、顎関節症の他の関連症状を含めています。

アゴの筋肉のこわばり

アゴ、首、顔面への関連痛

歯のかみ合わせの変化

アゴの可動域の減少

開口障害

開閉口時のクリック音（捻髪音）、歯ぎしり

顎関節協会では顎関節症の人が経験することがある以下の症状を挙げています。

視力障害

アゴの筋肉のこわばり

めまい

かみ合わせの不具合

原因

顎関節症にはいくつかの潜在的な原因があります。米国歯科医師会（ADA）は以下を挙げています。

ストレス

歯ぎしり

アゴの脱臼

外傷

歯と顎のずれ

関節炎

顎関節協会は以下を含む、他の原因を示唆しています。

手術時の気管チューブ挿入

歯科治療

感染症

自己免疫疾患

顎関節症の正確な原因は明確ではありません。

処置について

顎関節症の痛みは、軽度から重度までさまざまです。国立歯科頭蓋顔面研究所は、顎関節症の多くについて、医師が保守的および非侵襲的な治療法を選択することを勧めています。

具体的な推奨事項は次のとおりです。

市販の鎮痛剤

非ステロイド性抗炎症薬

安定化スプリント・バイトガードなどのマウスピース治療

一部の在宅療法も症状の緩和に役立つ場合があります。米国歯科医師会は、以下の自宅療法が有効であると述べています：

やわらかい食べ物の食事

ガムや爪を噛んだりしないこと

アゴを強化運動またはストレッチ

リラクゼーション法の実践

温熱パックの使用

重症の場合は、筋弛緩薬が選択肢であると付け加えています。手術は多くの場合で最終手段だと見なされ、重度の顎関節症の人のために手術を予約します。顎関節症に対する外科的処置としては、顎関節のクリーニングまたは調整などの低侵襲技術から、全開（フルオープン）関節手術または関節置換術まで多岐にわたります。

外科手術は、永久的な損傷を引き起こすリスクがあるため、必ずしも顎関節疾患のための最善の解決策では言えないと国立歯科頭蓋顔面研究は警告しています。その他の考えられる合併症として、置換した関節の破損や機能不全が含まれます。

いつ医者に相談すべきか？

顎関節症や頻発する頭痛を経験したら、医師に相談してください。医師は顎関節症がアゴ周辺の痛みや顔面痛、頭痛などの痛みの原因であると診断される可能性があります。治療しても症状が治まらない場合は、その旨を医師に伝えることが重要です。より効果的に痛みを管理するための追加療法を医師が勧めることができる可能性があります。

概要

頭痛は顎関節症の関連症状である可能性があります。逆に、頭痛が顎関節症を引き起こしている可能性もあります。つまり、顎関節症と頭痛の関係は双方向である可能性があります。この関係性について、より深く理解するには更に研究が必要です。頭痛に加えて顎関節症もある人は、アゴのこわばりや痛みを経験する可能性があります。温存治療のアプローチには、鎮痛剤、運動、および温湿布が含まれます。

(Dr. アンジェリカ・バリングットによる医学的レビュー)

引用元

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/tmj-headache>

朝起きると、アゴが痛い...

カーラ・ヒーツマさん（54 歳）は、朝起きるとアゴが痛いことに気が付きました。「何かとても硬いものを噛んだ後のような感じで、アゴが非常に重く歯も痛くなりました」と、彼女は語ります。カーラさんはコロナ禍で過大なストレスに苦しんでおり、夜間の歯ぎしりを自覚しています。「仕事を探していますが、現時点では非常に困難です。以前はよく演劇のボランティア活動をしていて、充実していたのですが...。」



活動ができなくなった現在、周囲の人と話して気を紛らしたりする機会を失いました。「私は何ヶ月も何もできず家にいます。パートナーもいないし、周りにも交流できず、寂しい思いをしています。その上、収入も途絶えたので不安でいっぱいです」これらのストレスで歯ぎしりが起こり、身体的な痛みも引き起こしています。「首の痛みと頭痛がひどく、往生しています。」

歯が縦に割れる

歯科医のDr. マルセル・スペックによると、彼女のようなケースは珍しくありません。「最近、歯が完全に縦に割れてしまった男性を診療しました」と彼は述べます。「歯ぎしりの最も一般的な原因は、ストレスです。」

彼はクリニックで、最近多くの若い男性が歯ぎしりや食いしばりをしているのに直面します。多くの人、特に若者がコロナ禍によって高いプレッシャーにさらされていることは理解していますが、体が緊張して歯ぎしりや食いしばりを引き起こす可能性があります。歯の永久的な損傷が発生する可能性があります。

首の問題

「歯ぎしりをすると、歯がすり減って歯のエナメル質を侵食していきます。たった数週間でも、かなりの摩耗が進みます。そして、摩耗は元に戻すことはできません。歯ぎしりをすると過大な圧力が歯に加わります。これは顎関節の不調や首のこわばり、さらには頭痛の原因となります。」

先述のカーラさんもこれを試していますが「歯ぎしり癖を根本からなくしたいのですが、なかなか状況が変わらないので難しいです。」と話しています。

引用元

<https://commentaryboxsports.com/gnashing-of-teeth-due-to-the-corona-crisis-i-woke-up-with-pain-in-my-jaw/>

顎関節症：コロナ禍の疲労から起こる未知の合併症？

コロナ禍における最大の苦難は仕事と家庭生活の混乱であり、多くのアメリカ人が不安や欲求不満、怒りやストレスを感じています。これは「ストレスによる歯ぎしり」による顎関節症の増加につながりました。



「コロナ禍の感染拡大に加え、顎関節症の問題も蔓延しつつあります」と、ダラス地域の有名な顎顔面・口腔外科医であり、Stone Surgical Artsの院長、Dr.モナ・ストーンは述べています。

顎関節症が3倍に

コロナ禍以前は、1日あたり1～3件、顎関節症の診断をしていましたが、現在ではその数は3倍になりました。Dr.ストーンはTikTokとInstagramなど、ソーシャルメディアを通じて、アメリカ国内だけでなく世界中から問い合わせが集まっています。

患者を診る場合、Dr.ストーンは身体的な問題だけでなく、心理的な問題も評価します。多くの患者にとって、コロナ禍のストレスは、夜間の歯ぎしりや歯ぎしりの増加につながり、筋肉のけいれん、軽度から重度の頭痛、顎関節症などを引き起こします。

また、呼吸の問題により、患者は不適切な姿勢を続けている可能性が高く、筋肉の不均衡を引き起こします。悪い姿勢はアゴや首の筋肉に、更に緊張を引き起こす可能性があります。

(円錐状のX線ビームを用いる) コーンビームCTスキャン、MRIなどの様々なモダリティを使用して適切な診断を行い、患者が治療計画を利用できるようにします。

顎関節症の痛みを和らげるには？

Q：外科医に診てもらう前に顎関節症の痛みを和らげるために何ができますか？

A：ストレスを軽減することが、アゴの緊張や歯ぎしり・食いしばりを最小限に抑える最良の方法です。手術を不要にするためには、ご家庭でできることを試してアゴの緊張を緩めて痛みを和らげましょう。アゴの痛みを和らげるために、次のことを試してください。

- ・ガムを噛まない、柔らかい食べ物を食べる、食べ物を細かく切る、など、顎の酷使を避ける
- ・あごの筋肉に直接適用される温湿布または冷湿布
- ・口を開けて、耳の近くの筋肉をやさしくこすりながらマッサージ
- ・非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）など、市販の鎮痛剤
- ・頭と首のストレッチや口を大きく開けて顎関節を伸ばすストレッチ

引用元

<https://www.dailyscanner.com/a-highly-unknown-complications-of-covid-19-fatigue-tmj-disorders/>

歯ぎしり・食いしばり 7つの兆候

自力では改善困難

あまり知られていませんが、多くの方が歯ぎしりや食いしばりなど、アゴに関わる悪習慣を抱えています。歯ぎしりや食いしばりは体に大きな悪影響を引き起こす可能性があります。これらの悪癖は、ある程度の段階までは意識的に制御できますが、長期間に渡って習慣化してしまった場合は、なかなか自力だけで対処することが難しくなります。意図的に行っている場合でもつい無意識に行っている場合でも、これらの悪習慣は治療せずに放置すると危険で、健康に悪影響を与える可能性があります。



歯ぎしり・食いしばり 7つの兆候

歯ぎしり、食いしばりについて、以下のいずれかに心当たりがある場合は悪習慣を改めることを意識しましょう。また、相談できる歯科医院がないか考えてみてください。

1. 眠っているときに歯ぎしりをしていませんか？睡眠中の歯ぎしりはなかなか気づきにくいもの。兆候としては、朝、頭痛やアゴの痛みで目覚めることでが挙げられます。睡眠時間を十分に取っているのに疲れが抜けない場合は、歯ぎしりしているかの判断基準として役立ちます。

2. 食いしばり癖は決して珍しいことではありません。一説によると、10人に1人は食いしばりの習慣があるとされています。咀嚼運動を伴う食いしばりをする人もいれば、歯をグッと噛み締め続ける人もいますが、いずれにしても歯に持続的な圧力が加わります。ほとんどの人は、成人期になってから、ストレスや怒り、不安、または極端な集中力がかかる時期に食いしばり癖が生まれます。

3. 幼児の10人に2人は歯ぎしりの習慣があると推定されています。乳歯から永久歯へ生え変わる時期に歯ぎしりが顕著になるとされています。理論としては、子供が新しい歯に慣れるまでムズムズして起こる可能性や、徐々に増加する歯の数を調整するために体が本能的に歯ぎしりをする可能性が指摘されています。

4. 上記と同様の理由で、抜歯を経験している成人も、歯ぎしりの悪習慣を身につけてしまう可能性があります。歯の喪失とそれに対処する歯科治療によって咬合形成がわずかに変化する可能性があります。これにより、咀嚼中に（それまで行っていなかった）歯をすり合わせる癖が生まれる可能性があります。

5. 研究によると、歯ぎしりの患者の最大70%がストレスによるものだといわれています。体が緊張すると、背中や首の筋肉がこわばります。アゴに力が入って食いしばる人もいます。そして、緊張と弛緩のサイクルが繰り返される傾向があります。

6. 歯ぎしりや食いしばりは、歯やアゴの筋肉および靭帯などに悪影響を及ぼします。歯ぎしりや食いしばりによって、歯の表面を保護するエナメル質が侵食される可能性があります。浸食が起こると退行が早まり、最終的には健康を害する可能性があります。絶え間ないアゴへの過圧は痛みを引き起こします。口を開閉する際にポップ音やクリック音を起こすこともありますし、食事が困難になったり不快になったりすることもあります。

7. タバコ、アルコール、または娯楽用ドラッグの使用は、歯ぎしりや食いしばりを引き起こす可能性があります。メンタルヘルスに関わる処方薬でも、神経系を刺激し歯ぎしりや食いしばりを引き起こす可能性があります。

現在、歯ぎしりや食いしばりを予防するためには多くの選択肢があります。就寝時にナイトガードと呼ばれるマウスピースを装着すること、筋弛緩を促進する薬の服用、ボトックス注射、咬合治療などが選択肢に含まれます。しかし、悪習慣を減らすためにできる最も重要なことは、何よりもストレスを減らすことです。日常生活から、不必要なストレスを取り除き、ストレスに対処する方法を学び、悪習慣を抑えましょう。ストレスを必要最低限に軽減することによって恩恵を受けるのは歯やアゴだけではないのです。

引用元

<https://www.womenfitnessmag.com/7-facts-about-teeth-grinding-that-will-shock-you/>

不安による頭痛の理由と対処法

医師が解説

ストレス・レベルが急上昇し不安がピークに達すると、突然、頭の周りが万力で締めつけられるような頭痛が起きることがあります。不安症は様々な身体的症状を与えますが、頭痛はその代表例です。



「不安やストレスによって引き起こされる頭痛は、ほとんどの人が経験しています」と、EHE Healthライフスタイル医学のディレクターであるDr. シーマ・サリンは述べます。2015年にCephalagia誌に発表された研究では、性別、年齢、習慣に関係なく、高レベルのストレスと緊張型頭痛との間に強い関連があることがわかりました。

セロトニンの影響

Dr. サリンは、不安神経症の原因として2つのメカニズムが考えられると説明しています。「ストレスと不安はセロトニンのレベルに影響を及ぼし、頭痛の原因となる可能性があります」と彼女は言います。不安になると、脳はセロトニンなどの神経伝達物質を放出し、血管を収縮させます。狭窄になるほど、頭痛が起きやすくなります。

不安に反応して筋肉の緊張する傾向によって頭痛が続くこともあります。

「頭痛は、歯ぎしり、筋肉の緊張、アゴの緊張、食いしばりなど、ストレスや不安の引き金への反応によって悪化する可能性があります」と、Dr. サリンは説明します。不安発作は、身体の闘争・逃走つまり、交感神経が優位となる反応を引き起こす可能性があり、深刻な脅威に対処する準備を整えます。血液が送り出され、心拍数が上昇し、全身の筋肉が緊張し、頭痛につながります。不安やストレスのレベルが低くても、頭が痛くなることがあります。気付かないうちに筋肉が緊張している可能性があります。

頭痛と睡眠

不安は睡眠を失う原因にもなり、緊張型頭痛の引き金になる可能性もあります。Journal of Headache and Painに掲載された2017年の研究では、不眠症の人は頭痛を経験する可能性が高く、不安やストレスのレベルが高いと報告されています。

片頭痛について

緊張型頭痛よりも痛みが強く、吐き気や光への過敏症などの症状を伴う片頭痛も、不安と密接に関係している可能性があります。「片頭痛に苦しむアメリカ人のほぼ半数は不安症も抱えており、片頭痛を持つ人は不安症に対処する可能性が5倍高い」と、Dr.サリンは話します。 Journal of Headache & Painに 2017 年に発表された研究によると、不安は片頭痛のリスクの上昇と関連しており、特に不安をコントロールするのが難しい人に顕著に起こります。この理由は正確にはわかっていませんが、Science誌によると、ストレス後のセロトニン放出は、片頭痛を経験している人々でより深刻です。

Dr.マイケル・リチャードソンMDによると、頭痛がストレスが原因かもしれないと感じるのであれば医師に相談することが重要です。まず、疑わしい症状を最初に除外すべきです。Dr.サリンによると、不安が原因であると明らかになった場合、頭痛薬の服用も有効ですが、最も重要な対処法はストレスレベルを下げることです。「これらの頭痛は、一大事ではなく、日常の刺激によって引き起こされる可能性があることに注意してください」と彼女は言います。「根本的な原因を突き止めたら、リラクゼーション テクニック、瞑想、その他のセラピーが役に立ちます。」

専門家：Dr.マイケル・リチャードソン、Dr.シーマ・サリン

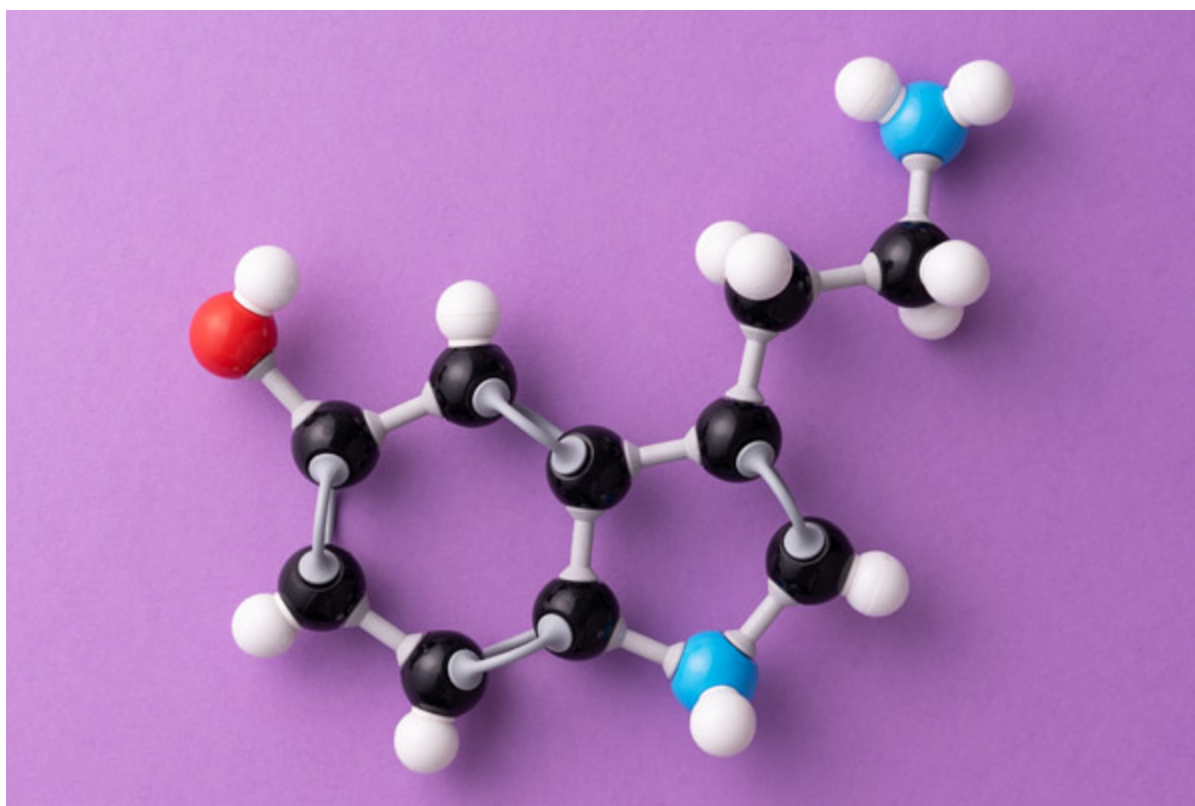
引用元

<https://www.bustle.com/wellness/why-anxiety-causes-headaches-doctors>

歯ぎしりと抗うつ薬の関連性

グライディングについて

「歯ぎしりには、覚醒時グライディング（＝歯ぎしり）や睡眠時グライディングの2種類があります。」と、ロサンゼルスシーダース-シナイ・痛みセンターで口腔顔面痛を専門とする歯科医のDr.カタユーン・オムラニは言います。覚醒時グライディングは文字通り人々が目覚めている間に歯ぎしりをするケース、睡眠時グライディングは眠っている間に歯ぎしりや食いしばりをするケースです。



歯ぎしりの原因

歯ぎしりの引き金となる主な原因は明白です。「ストレスと不安が最大の原因です。」と、Dr.オムラニはライブサイエンス誌に語ります。しかし、他の要因が引き金の役割を果たす可能性もあります。神経臨床診察ジャーナルに発表された症例報告の系統的レビューによると、主要なものに抗うつ薬の一種である選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）の使用が関わっています。「抗うつ薬の服用については、必ず尋ねる質問です。それに続く質問としては、薬を服用してからどれくらい経ちますか？この薬を服用してから歯ぎしりが悪化したと思いますか？など。たいていの場合、関連性が見つかります。」と、Dr.オムラニは述べます。

SSRIの他には、喫煙、カフェインやアルコールの大量摂取、胃酸の逆流も歯ぎしりのリスクを高める可能性があると言います。一方、睡眠時無呼吸症候群については、睡眠時の歯ぎしりのリスクを高めるという疑いがありますが、睡眠・呼吸ジャーナルに掲載された2020年のレビューでは、歯ぎしりとの決定的な関連性は見つかりませんでした。

成人の1/3が昼間に歯ぎしり

現在、歯ぎしりはかなり一般的です。メイヨー・クリニックによると、成人の約3分の1が覚醒時グライディングを、10人に1人が睡眠時グライディングを経験しています。彼らの中には何も医学的な問題が起こらない人もいますが、首や顎の痛み、頭痛、歯茎の後退、歯の損傷を引き起こし、歯冠や抜歯が必要になる人もいます。Dr.オムラニによると、歯の神経は過剰に刺激されている可能性があり、実際には根管治療が必要になる可能性があります。これらの症状は通常、覚醒時グライディングではなく睡眠時グライディングに関連していると、彼女は付け加えます。

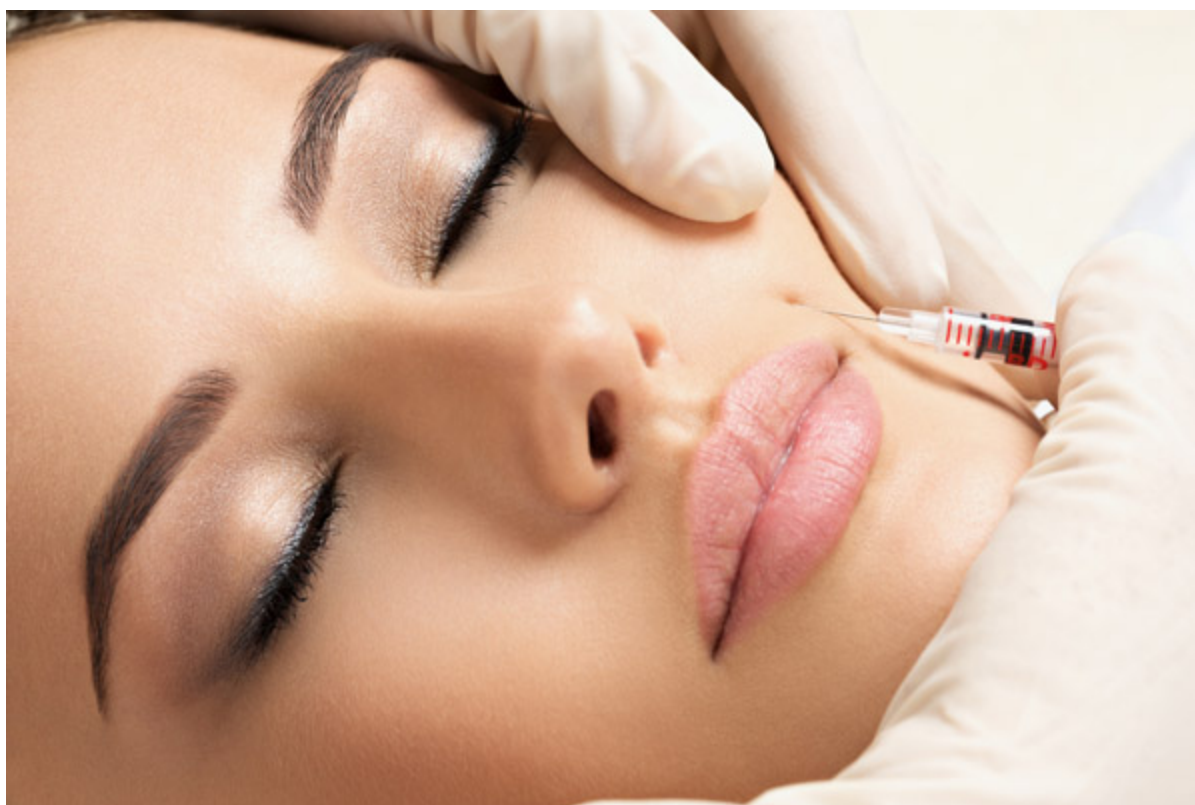
歯ぎしり対策

覚醒時グライディングの治療は簡単です。「日中の歯ぎしりでは、上下の歯を離すことを常に意識することです。また、そうしないように周囲の人々に協力を求めましょう。「私は食いしばっていましたか？」と、周囲に尋ねることをDr.オムラニは推奨します。また、痛み熟知した心理学者と協力して、歯を食いしばるきっかけとなる根本的な問題を特定し、ストレス管理を学ぶことができます。

顎関節症とボトックス注射の後遺症

顎関節症への神経毒注射

顎関節症を治療するためにボトックス系の注射を受けた女性（24）は、笑顔を完全に失ってしまいました。十分に口を広げることができなくなり痛みが悪化したことを明らかにしました。フロリダ州の24歳、モンタナ・モリスさんは、ディスポート注射の2か月後に撮影したTikTokビデオで容態について語ったところ、その内容が広く拡散されました。ディスポートとは、ボトックスに含まれる神経毒の別ブランドです。モンタナさんは、顎関節症を治療するために、頬にディスポート注射を打ったと言います。しかし、間違った場所への過剰注射によって、うまく笑うことができなくなり、一時的に顔の筋肉が麻痺してしまいました。モンタナさんは、麻痺から筋萎縮を苦しむようになり、以前よりも痛みを感じていると付け加えます。



笑顔の喪失

「約2か月前、ボトックスによって私の笑顔は完全に台無しになりました。」と彼女は説明します。彼女は神経毒の別ブランドであるディスポート注射を受けたと話します。

麻痺はひどく、ほとんど口を開けることができなくなりました。「最初は、回復するまで話すつもりはなかったのですが、目の症状で私と同じような経験をした人の投稿を目にしたことで気持ちが変わりました。」

話の中で触れているのは、医療スパでボトックスを受けた後にまぶたが下垂してしまったインフルエンサー、TikTokerのホイトニー・ブハさん(34)のケースです。

つらい体験をシェア投稿

シカゴを拠点とするホイトニーさんの場合、目の周りの下垂から視力障害を患いました。さらに、代償作用として、もう一方の目が突出してしまった体験を彼女は語りました。

ホイトニーさんの動画を観て、モンタナさんは同じような被害が広がらないように自分の体験を他者に共有することを決意しました。

「投稿することによって、これ以上、誰も被害を受けないように、私の経験が役立てば気分も晴れます」と、彼女は注射以前の笑顔がどうだったか、写真をシェアして言います。

「元々、えくぼが自慢の笑顔でしたが、顎関節症を患ってしまったのです。医師に相談したところ、咬筋にボトックスを入れるように勧められました。」 「結局、間違った場所に過剰な注射を受け、顔の筋肉がすべて麻痺しました。」

モンタナさんはそれからカメラに向かって、前歯も見えず少ししか微笑むことができなくなったかを示しました。

バズ投稿 440万回再生

モンタナさんのビデオは、わずか2日間で440万回以上視聴され、何千もの同情的なコメントが寄せられました。投稿者たちは、決して注射自体が問題ではなく、不適切な注射によって神経毒が笑顔を台無しにしてしまったのではないかと示唆しています。

「ボトックス自体の問題ではなく、注射の仕方に問題があったと認識しています」と、彼女は、別のTikTok投稿でも述べています。「状況について正確に伝えられず誤解を与えてしまったかもしれません。200万人以上の人たちが私の投稿に関心を寄せてくれるとは、投稿前にはまさか思いませんでしたから...。」

「私は過去に医療スパなどでボトックスの効果を体験してきました。だから、ボトックスを敬遠する人が増えないように願っています。ボトックス注射から恩恵を受けられる可能性があるからです。」と彼女は付け加えました。「私はただ、リスクもあることを知ってほしいだけなのです。」

「状況は改善していますが、心が傷ついた経験を他の人には味わってほしくないのです」とTikTokerの彼女は言います。

モンタナさんは、2年前に顎関節症（痛みを伴うアゴの障害）を発症し始め、アゴが完全にこわばった状態で目覚めることがあると語ります。彼女は、治療の選択肢としてボトックス注射を受け始めてから、2週間ずっとアゴがこわばっていたと言います。特別割引に惹かれて1月21日にディスプレイの注射を受けました。

不適切な注射

しかし、注射の担当者は単位の測定値を適切に変換せず、口がほとんど麻痺した状態になりました。

「注射を打った人物は、1～2週間以内で症状が落ち着くだろうと言いました。でも、その後4日も立たないうちに顔がこわばり、悪い予感がしました。」と、彼女は回想します。

「口の幅は短くなり始めています。微笑むと歯がだんだん少なくなってきました。それが最初に気づいたことです。その後、自慢のえくぼはほぼ完全に消えました。

モンタナさんは、医療スパでボトックス注射を受けてまぶたが垂れ下がってしまったかことを告白したインフルエンサーのホイットニー・ブハさん（34歳）から、体験を共有するように促されました。

目覚めたら、左目の視力障害を補うために右目が突出してしまっていたホイットニーさんは回復の記録を記しています。

「私の顎関節症の場合は、まだマシです。治療後すぐにアゴのこわばりが緩和され、ずいぶん緩みました。ただ、以前よりもはるかに痛みが増しています。」と、彼女は付け加えました。「麻痺になって以来、重度の筋萎縮を患っており、特定のものを噛むことが以前より困難になりました。」

フォロー動画で、モンタナさんは顔の注射の直後に微笑もうとしている写真を共有し、ほとんど口を開けることができなくなったと投稿しました。「状況は改善していますが、ずいぶん自信喪失しました。こんな体験は誰にもしてもらいたくありません。」と、彼女は言います。

笑顔はまた戻る！

幸いなことに、ディスプレイもボトックスもその効果は一時的なものであり、3~4か月で消え始めます。つまり、モンタナさんは夏ごろには笑顔を取り戻せるでしょう。モンタナさんは、TikTokフォロワーの温かい支援に感謝しています。「みんな、親切で温かいコメントを寄せてくれて、本当にありがとう！」と彼女は言います。

「本当に感謝しています。TikTokでは、投稿によっては、厳しく心もとなない反応が返ってきますし、全く違った展開になっていてもおかしくありませんでしたから。」

ビデオの中で、モンタナさんは自分の顎関節の症状を公開しようと思ったのは、ホイットニー・ブハさんがTikTokで目の症状について話しているのを目にしたからだと言っています。約2年前から顎関節症が始まったと言います。当初、症状は非常に軽いものでした。ところが、突然、朝起きたらアゴがこわばって動かなくなり、こわばりが一日中続くのではないかという感じになってきました。その後、実際にこわばりが2週間続くようになったので、ボトックス注射を受けることを決意しました。

顎関節症治療の選択

モンタナさんは次のように述べています。「医師は以前に筋弛緩薬を処方しましたが、効果がなかったため、アゴの外科手術に代わる選択肢としてボトックス注射を勧めました。注射の後、1～2週間以内に効果が現れると話していました。しかし、顔が3～4日ほどで固まってしまい、悪くなる予感がしました。「口の幅が狭くなり始めました。最初に気づいたのは、微笑んだときに見える歯が数だんだん少なくなったことです。その後、えくぼがほぼ完全に消えました。顎関節症は改善しました。治療後すぐにこわばりが抜けて口が開くようになり、開口制限も緩和しましたが、以前よりも驚くほど痛みが増しています。麻痺からかなりの筋萎縮が起こり、特定のものを噛むことが以前よりも難しくなりました。」

1月21日に治療を受けた後に改善は見られるものの、モンタナさんは回復が遅いと感じています。何が悪かったのかと尋ねられ、モンタナさんは次のように答えています。「ボトックスの新ブランドであるディスポートには割引がありました。それで注射を受けることを決めました。ディスポートの3ユニットはボトックスの1ユニット分に相当するという話でした。私は、ボトックス15単位分の咬筋への注射には同意しました。ところが、ディスポート相当分へ正しく数値変換されず、過剰投与されてしまったのです。」

モンタナさんは次のように付け加えました。最初に注射した人物とはいまだに話すことができいていません。フォローアップ来院のとき、別の人から注射されましたが、最初の注射が間違った部位にされた可能性があると言われました。残念ながら、診療所から当初は誠意ある対応がなく「よくあることで多くの人は気にしないものだ」と伝えられました。最終的には全額返金に応じてくれましたが。」

形成外科医の見解

専門家の意見として、シティ・フェイシャル・プラスチックスを開業しているニューヨークの形成外科医、Dr.ゲイリー・リンコフに話を聞きました。Dr.リンコフは次のように語ります。「確かに同様の話はよく聞きます。ボトックスによって笑顔が失われ、もうボトックス注射はコリゴリだと訴える患者さんがいます。こういった後遺症が発生する原因は、神経毒の間違った選択および不適切な注射にあります。例えば、ディスポートはボトックスなど、他のオプションよりも拡散しやすいことが知られています。咬筋（咀嚼筋の一つ）に使用するならディスポートではなく、ボトックスが正しい選択です。咬筋の最も厚い部分をよく注入されがちですが、この部位は笑筋に近すぎるため笑顔を失う最大の原因となるのです。」

幸いなことにトンネルの終わりには光があるとDr.リンコフは話します。

「使用する種類に関わらず、神経毒の影響が消えるには通常3～4ヶ月かかります」と彼は言います。「彼女の注射は2ヶ月前に行われたので、これから1～2ヶ月で通常の状態に戻るでしょう。」

将来の治療に関して、Dr.リンコフは次のように付け加えます。「顔の解剖学的構造と各種の神経毒の違いを完全に理解して、正しく注射できる担当者がいるクリニックを選ぶことに時間をかけてください。具体的には、顔のスリミング目的で咬筋に注射することに慣れているか、経歴を確認してください。もし経験豊富なら、顎関節症緩和の注射を問題なくできるでしょう。」

警鐘を鳴らした意義

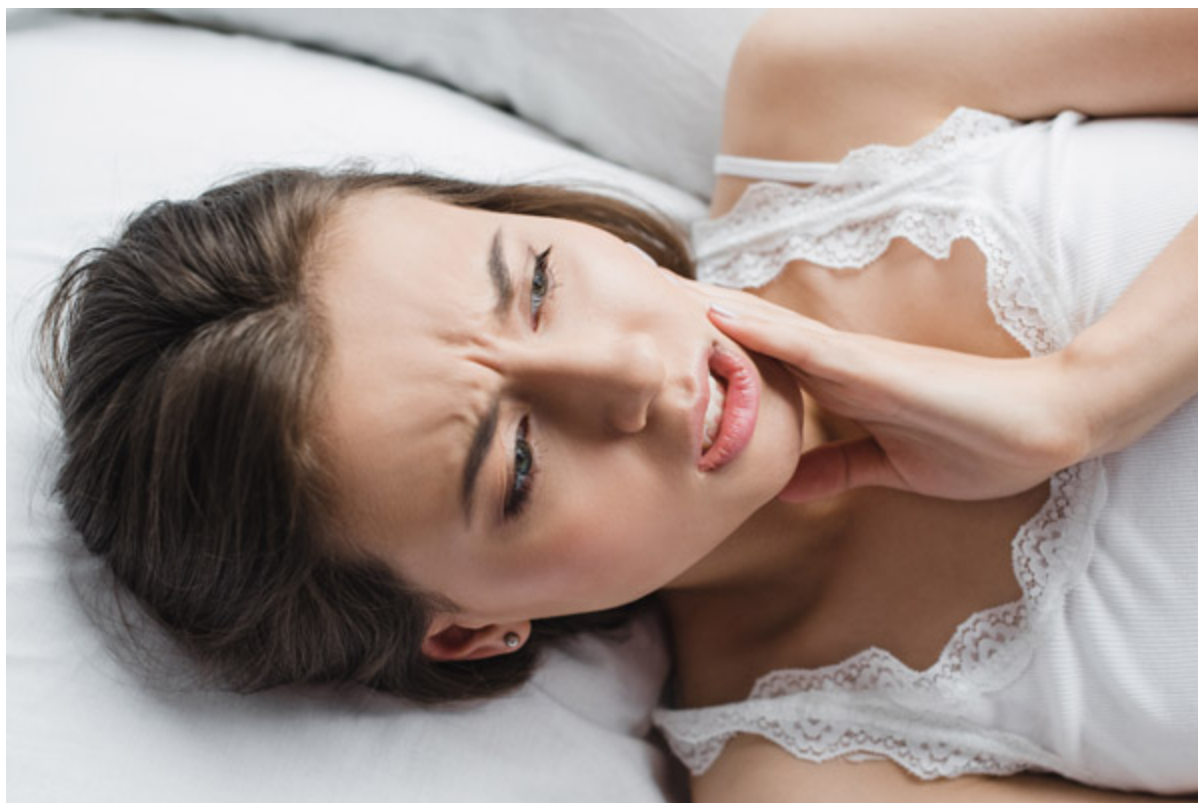
「私と同様のケースが頻発していることを今回学びましたが、後遺症を公にする人はほとんどいません。口にするのが恥ずかしいからでしょうね。」とモンタナさんは話します。「自信家だと自負していた私も、さすがに笑顔を失ったことは想像以上に性格に影響を与えました。救いとしては、後遺症が一時的で以前の笑顔は取り戻せるということです。神経毒の注射によって起こるべきリスクに関して警鐘を鳴らしたことへの感謝の言葉をこれまでたくさんいただきました。顔をさらしたことも悪くなかったかな、と思っています。」

引用元

<https://www.buzzfeed.com/farrahpenn/tiktok-botched-botox-smile-tmj?origin=tuh>

歯ぎしり予防3つの秘訣

世界人口の8～10パーセントに歯ぎしりがあると考えられています。夜に歯を磨くのをやめる方法は次のとおりです。



なぜ、歯ぎしりしてしまうの？

睡眠中に歯を食いしばってギリギリとすり合わせる歯ぎしりは、ストレスや不安に関連する習慣といわれており、歯の摩耗を引き起こす可能性があります。誰かに指摘されるまで歯ぎしりをしていることになかなか気づきません。睡眠の専門家であるネリーナ・ラムラカン博士によると歯ぎしりを防ぐ方法があるそうです。

なぜ歯ぎしりしてしまうのか？

私たちの10人に1人が歯ぎしりをしますが、ほとんどの場合、遺伝ではなくストレスと抑圧された感情によって引き起こされます。

ラムラカン博士は「歯ぎしりは、仕事や家庭の切り替えをすることが難しい、完璧主義のハイパーフォーマーに多い傾向があります。」と説明しています。

「こういう方々は、手助けを求めたり、他人や親しい人と不安を共有することが得意ではありません。」

歯ぎしりは夜に家族やパートナーの睡眠を妨げ、歯の健康にも悪影響を及ぼします。ラムラカン博士には「睡眠時など無意識下における食いしぼりは歯に大きな圧力をかける可能性があります。「エナメル質が破壊されると象牙質が露出し、知覚過敏や歯根破折を引き起こす可能性があります。」と述べています。

歯ぎしりの関連症状

誰かに指摘されない限り、なかなか歯ぎしりに気づきません。でも、歯ぎしりしているかどうかを知るのに役立ついくつかの明白な兆候があります。

歯ぎしりは以下のような症状につながります。

- ・ 顔の痛み
- ・ 頭痛
- ・ 耳の痛み
- ・ 顎関節とその周辺の筋肉の痛みやこわばり（顎関節障害（TMD）につながる可能性があります。）
- ・ 睡眠障害（あなたの家族やパートナーも含む）
- ・ 磨耗した歯は、感度の向上や歯の喪失につながる可能性があります
- ・ 歯や詰め物の破壊（歯ぎしりが一時的におさまると、顔の痛みや頭痛が消えることがよくあります。でも、これは永続的とは限らないため油断しないでください。)

歯の損傷は重症の場合に起こりますが、治療が必要な場合があるため手遅れになる前に悪習慣を止めることが重要です。

歯ぎしりをやめるための3つの秘訣

Dr.ラムラカン は、歯ぎしりをやめるのに役立つ3つの秘訣を提唱しています。

歯ぎしりをやめる秘訣1：自己開示

心にある不安を誰にも話せないことから、睡眠中に歯ぎしりや生じる場合があります。ラムラカン博士は次のように述べています。

「あなたのことをよく知り、あなたの言うことに耳を傾けてくれる友人やパートナーがいますか？」

「もしかしたら、あなたはいつも人の話ばかり聞いている傾向がありますか？友人のカウンセラー役になっていませんか？」

歯ぎしりをやめる秘訣2：日記

ラムラカン博士は「問題について話すのが難しい場合は、日記や日記をつけてみてください。と述べています。歯ぎしりをやめたいのであれば、毎日自分の気持ちを書き留めておくことが好習慣となります。日記に自分の気持ちを書くことで心を落ち着けましょう。「考え、恐れ、不安が生じたら書き留めてください。最適なタイミングは、就寝前または朝一番です。」

歯ぎしりをやめる秘訣3：ヨガとリラクゼーション

ストレスを解消したり、問題を一時的に棚上げしたりすることを学ぶのも、歯ぎしり傾向を軽減します。Dr.ラムラカンは、呼吸法（プラナヤマ）やリラックス姿勢に重点を置いたヨガのクラスに参加することをお勧めしています。

Dr.ラムラカンは次のことも付け加えています。「ライオンのポーズは、顎の緊張をほぐすのに最適です。鼻から深く吸い込み、口から力強く息を吐き、口を大きく開いてアーと声を出します。」

「これを数秒間保持してから、口を閉じて運動を繰り返し、今度は舌を上下に伸ばします。毎回少し広く口を開けてみてください。」

これらの秘訣を、ぜひ一つでも試してみてください。ちょっとしたきっかけで良い変化や兆しがみられる可能性がありますから、少しずつ地道に試してみることをおすすめします。

引用元

<https://www.express.co.uk/life-style/health/1392913/how-to-stop-grinding-teeth-at-night-evg>

危険で野蛮な!? 減量法。 顎ロック・デバイス

固形物を食べられないように

DentalSlimというダイエット法をご存じですか？ニュージーランドとイギリスの研究者によって作成された歯科デバイス（装置）を用いた減量法です。このデバイスを装着すると、患者の大臼歯に接着し流動食だけ摂取できるようにできます。ただ、栄養と摂食障害を研究する専門家たちは、この特殊な装置を「信じがたいほど野蛮」「非常に懸念している」（オタゴ大学）などと述べています。



ニュージーランドとイギリスの研究者たちは、歯に取り付けられた磁気デバイスによって人々の顎を2mmしか開かないようにロックして「肥満の蔓延に立ち向かう」と宣言しました。このデバイスの用途は、着用者の食事を液体のみに制限することです。

安全のため、万が一ユーザーがパニック発作や窒息を起こした場合に備えて、デバイスにはロックを解除するための緊急キーがあります。

「非侵襲的かつ可逆的で経済的な外科的処置に代わる魅力的な代替手段です」と、主任研究者はニュースリリースで述べました。「実際、このデバイスは悪影響を起こしません。」

専門家の懸念

ところが、栄養と摂食障害を研究する専門家はこれに同意していません。英国国立摂食障害センターの創設者兼校長であるディアン・ジェイド氏は、この減量法は「暗黒時代への回帰のようなものだ」と語ります。

「とても、とても危険です」と彼女は言います。「特別な減量デバイスを使う、この極端な戦略は、問題が起こったときに適切に対処するために十分な訓練を受けた人間と協力しない限り、健康被害を受けるリスクがあります。」

摂食障害チャリティー・ビートの外務部長であるトム・クイン氏も「この装置については非常に懸念している」との声明を出しています。また、「この戦略はまた、肥満の問題を単純化し、減量のプロセスについてコンプライアンス上の問題や本人の意志、摂食障害を含む可能性のある多くの複雑な要因を無視しています。」と言います。

全米摂食障害協会のコミュニケーション担当アソシエイト・ディレクターであるチェルシー・クローネンゴールド氏は、このデバイスを着用者の大臼歯に接着された装置を「野蛮」だと表現しています。

「人々はこのデバイスから何を学ぶでしょうか？」ボストン大学の栄養学教授であるジョアン・サルゲ・ブレイク氏は尋ねます。ブレイク氏は直感的にこの方法が「肥満を恥じる戦術である」と受け取りました。

この新デバイスの研究では、1980年代に人気だった「顎のワイヤー固定術」と十分に比較検討されました。ワイヤー固定は患者の精神状態がおかしくなったり歯周病を発症させたりするにつれて次第に支持されなくなったという経緯があります。研究者たちは、新デバイスはワイヤー固定術の問題点をいくつか改善したと言います。

ダイエットの結果は？

研究では、7人の肥満女性が2週間デバイスを装着しました。その結果、患者たちは期間内に平均14ポンド（約6.4kg）強、体重の約5.1パーセントを減らしました。しかし、試験終了後2週間で約1.6ポンド体重が増加しました。患者たちのBMI（ボディマス指数）は全員、30を超えていました。

一部の専門家は、BMIが過去に健康対策として注目されたと言います。2009年にNPR（全国公共ラジオ）はこの指標を「科学的に無意味」とであると評しました。インデックスを考案した19世紀のベルギー人のケトレー氏も「個人の肥満度を示すために使用することはできず、使用すべきではない」と明示しています。

英国国立摂食障害センターのジェイド氏は「BMIは完璧な測定ではありませんが、現在のところ研究者が用いる指標です」と述べます。クローネンゴールド氏はBMIは健康の指標として使用されるべきではないと話します。

新デバイス研究の患者が摂取できるのは、4杯の飲料と1回のプロテイン・シェイクの形で1日あたり1,200カロリーの液体食に制限されていました。研究では、彼女たちにはお茶やコーヒーなどの低カロリーの液体が許可されていました。

8歳児並みのカロリー摂取量

参考までに、成人に推奨される標準的な1日のカロリー摂取量は2,000カロリーであり、米国農務省によると8歳児の1日あたりの推奨摂取量は1,200超です。

「もちろん、患者たちは体重を減らしました」とサルゲ・ブレイク氏は言います。「何しろ、彼女たちは“食事”をしていなかったのですから…。それより、デバイスをはずしてから何が起こったのかに注目してください。結局、2週間後には体重が増え始めました。」

患者は研究期間中に時折の不快感や一般的な生活の満足度の低下を報告しました。もっとも、定性分析によると患者は試験の結果に満足しており「体重を減らす意欲がある」と判明しました。

肥満は恥？

この満足度について「楽しい生活と引き換えに肥満でいるより、たとえ生活の満足度が下がってもスリムでいることを選ぶわけです。」と、クローネンゴールド氏は話します。「肥満でいることで、不名誉の烙印を押されるからです。」

Twitter炎上

調査の研究者に好意的だった組織の一つ、ニュージーランドのオタゴ大学がデバイスについて触れたツイートはTwitterで広く注目を集めました。

あるツイッター・ユーザーは「今すぐ患者を解放して、このデバイスの関係者たちが治療を受けるべきだ。」とツイートしました。別のユーザーは、この装置を中世の拷問装置になぞらえました。「ディストピア（暗黒世界）だ」と表現した他のユーザーもいました。「滑稽で邪悪だ」「（中世の処刑法のように）内臓をえぐり四つ裂きにすれば痩せるだろう」などとユーザーたちは記しました。

これら何千もの元投稿の引用ツイートを受け取った後、オタゴ大学は翌日にツイッターで声明を発表しました。「このデバイスはあくまでも体重が減るまで手術を受けることができない人々のためのものだ」と大学アカウントから発信しました。

チームの主任研究者は、ニュージーランド・ヘラルドと同様にデバイスを擁護しました。

オタゴ大学健康科学副学長のポール・ブラントン氏は「このデバイスは一般的な減量目的ではなく、あくまでも臨床的に迅速に減量する必要がある特定の場合に使用することを意図している」と述べました。

「（体重を減らすための）最初のステップは非常に難しい場合がありますから」と、彼は記事に記しました。

一方、ブレイク氏は「たとえそうだとしても、減量手術を受けようとしている人々は、手術後まで待たずに、手術前の食事との関係を改善するために努めるべきです」と述べます。

翌日の研究に関するニュースリリースは「ツールがそれらの場合に非常に役立つ可能性がある」と記していましたが、手術を完全に防ぐためにデバイスを使用することについても言及しました。

もし、あなたや家族が摂食障害に苦しんでいるなら、まず全国摂食障害協会にご相談ください。

引用元

<https://www.washingtonpost.com/health/2021/06/29/weight-loss-eating-disorder-dangerous/>

一般社団法人 日本整顎協会からのお知らせ

月刊GakGak顎学

↓画像をクリックして無料お試し↓



1日3分。臨床家に気づき・ひらめき・やる気を注ぐ情報サプリ。スマホ、PCに毎月届く60分以上の動画コンテンツを「昨日の続き」からオンライン視聴できます。

GakGakご案内



↑画面をクリックして3分動画を観る↑



歯を食いしばって頑張っている人に笑顔を。

一般社団法人 日本整顎協会