



## 顎関節症の自己チェック



### あごが痛い

- ・何もしなくてもあごや、そのまわりに痛みがあります。
- ・口の開閉で特に痛みがあり、ちょっとあごを動かしても痛むことがある。

### 口を大きく開けられない

- ・大きなあくびやリンゴの丸かじりができません。
- ・人さし指から薬指まで指3本が入るところまで口が開きません。

### あごが疲れる

- ・食べ物をかんでいるとあごがだるくなります。
- ・しゃべっているとあごがくたびれます。

### 口を開けると音がする

- ・口を開閉すると耳の前で耳障りな音が聞こえます。

これらの症状がいくつかあると顎関節症の可能性があります。

