



顎関節症は こわくない



著：木野孔司（東京医科歯科大学歯学部顎関節治療部）

杉崎正志（東京慈恵会医科大学歯科学教室）

和気裕之（みどり小児歯科）

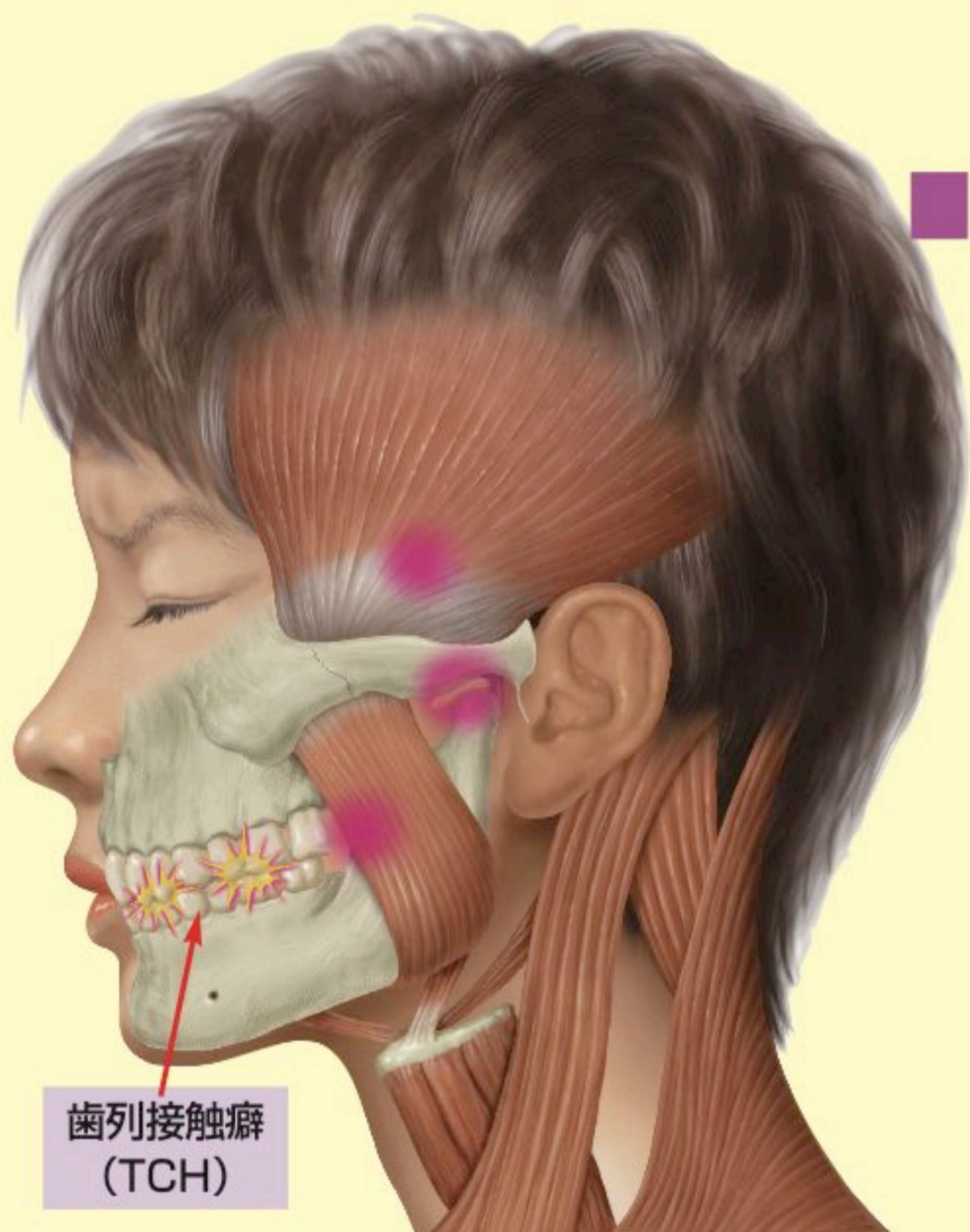
A4判 50ページ 上製本 ISBN978-4-901894-91-3

定価6,090円（本体5,800円+税）

■「歯を接触させる癖（TCH）」が、 顎関節症発症の重要な要因！！

顎関節症の発症にはいくつかの要因が関わっていて、それらの要因は日常生活習慣にひそんでいることをお話しました。個々の患者さんによって、どんな要因をもっているか異なりますが、最近の調査から、ある1つの要因の重要性が明らかになってきました。それは歯列接触癖（TCH；Tooth Contacting Habit）という癖で、顎関節症の痛みで来院された患者さんの70%がこの癖をもっており、この癖を治すことで短期間で症状が改善されることもわかってきました…

ではTCHはどうすれば治せるでしょうか。TCHの是正には、臨床心理学の分野で発達してきた行動療法の中の習癖逆転法をアレンジした方法をおこないます…（本文より）



歯列接触癖
(TCH)

■ パソコン業務の普及で、 TCH、顎関節症が増えている！？

最近、来院する患者さんの中に為替のトレーダーやコンピュータゲームデザイナーといった長時間パソコン業務をされる方がしばしばいらっしゃいます。この長時間のパソコン業務が、顎関節症患者の増加に関連しているのではないかと考えられます。勤務終了時には、顎関節症の悪化のみならず、頭部から両肩が疲れきっていると訴えます。これはキーボード作業に伴うTCHの長時間化が要因と思われる…（本文より）



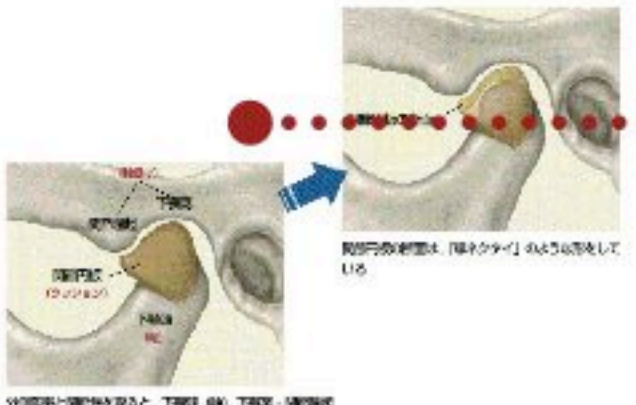
お待たせしました！
『顎関節症はこわくない』
がリニューアル！
TCH等の最新知見を加えて
大幅改訂・増ページ！

新 顎関節症はこわくない

① 顎関節の中はどうなっているの？ 顎関節の中をのぞいてみよう

顎関節は、下顎骨の上頭と、下顎骨・後頭骨でできた関節、クッションの役割をする関節円板から成っています。

その構造・働きは、歯の構造・働きと同じで、上下の歯を噛み合わせることで、咀嚼・発音・顔面表情の維持、また大きく開口したときの咬合を維持する役割を担っています。顎関節は、歯の構造・働きと同じで、上下の歯を噛み合わせることで、咀嚼・発音・顔面表情の維持、また大きく開口したときの咬合を維持する役割を担っています。



分節円板は関節腔を2つに分け、上下の関節腔を形成している。関節腔は、関節円板の両側にあり、それぞれが異なる働きをする。

関節円板は下顎骨の頭と上顎骨の窩とを連結しているが、関節腔の構造は異なる。関節腔は、関節円板の両側にあり、それぞれが異なる働きをする。

● 顎関節症の症状・病因・治療・予防など、22項目をイラストでわかりやすく図説

■ 顎関節症は「生活習慣病」。

生活習慣病の治療では、患者さん自身が生活を見直すことが最も重要です。

本書を患者さん指導に活用ください！

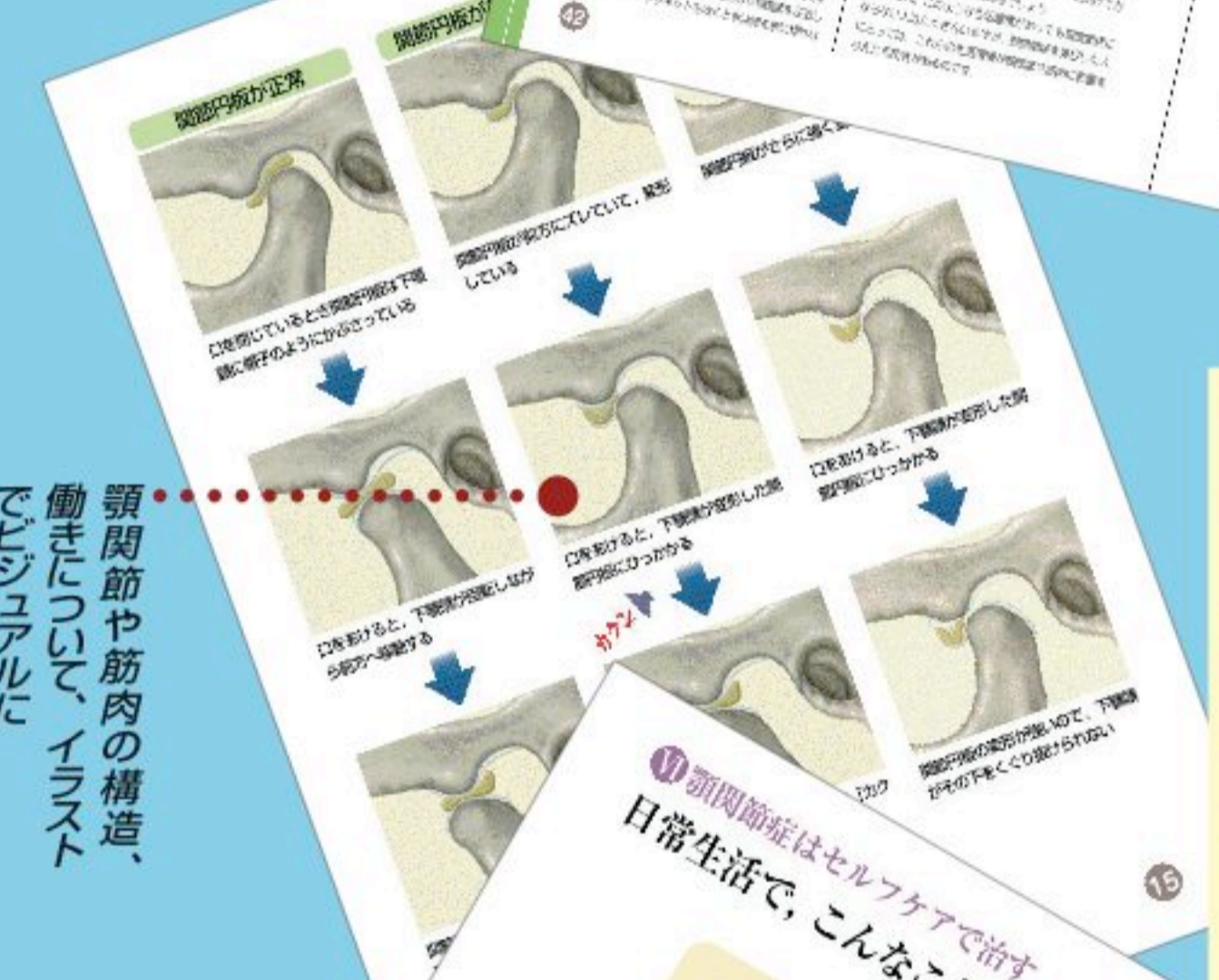
関節円板がズレて血管や神経の豊富な後部組織が下顎頭の上にくると、かむたびに刺激されて痛みが生じることも

顎関節症についてもっと知りたい人のために、13項目でより詳しく説明

② なにげない日常の習慣が顎関節症の原因になる

③ 顎関節症の5つの主な症状

④ 顎関節症はセルフケアで治す



顎関節や筋肉の構造、働きについて、イラストでデジタルに

日常生活上の注意事項も、イラストでわかりやすく

【主な目次】

I 顎関節症ってどんな病気？
どんな症状があるの？／口をあけるとあごが痛かったり、大きくあかなければ、顎関節症？／ほおっておいたら、症状がひどくなるの？

II 顎関節の中はどうなっているの？
顎関節の中をのぞいてみよう／顎関節の動きはユニーク／あごを動かすいろいろな筋肉

III 顎関節症って1つの病気？
顎関節症はいくつかの病気の群を一括して付けられた病名

IV 顎関節症の原因は？
顎関節症はいくつかの要因が重なって起こる／患者さんがもっている要因、耐久力は人によってそれぞれ異なる／顎関節症の要因は日常の生活習慣の中にひそんでいる／「歯を接触させる癖 (TCH)」が重要な要因であることが明らかに

V 顎関節症の治療は？
顎関節症かなと思ったら／歯科医院ではどんな診察をするの？／歯科医院ではどんな治療をするの？／かみ合わせや歯ぎしりを治療する必要は？／顎関節症と心身症の関係

VI 顎関節症はセルフケアで治す
顎関節症は生活習慣の改善でほとんど治る／セルフケアで歯を接触させる癖 (TCH) を治す／日常生活で、こんなことに気をつけよう／家庭でおこなうリハビリトレーニング／家庭でできる症状の緩和法／再発を防ぐには

もっと知りたい人に
顎関節症の5つの主な症状／顎関節症と似た症状の病気は他にもたくさんある／顎関節症は、ほおっておいても大部分の人は症状が軽くなる／顎関節は、下顎頭が軸、下顎窩・関節隆起が軸受けの役目をしている／下顎頭が回転しながら前に移動することで大きく口をあけられる／あごを動かすときには、いろいろな筋肉が複雑に働く／顎関節症は4つのタイプに分けられる／なにげない日常の習慣が顎関節症の要因に／顎関節症の要因について、今わかっていることとわからないこと／かみ合わせの治療などの元に戻らない治療は、最初にはしない／心身医学的な対応が必要な患者さんを4つに分類／日常生活での注意事項／顎関節症の治療にかかる費用、期間

新 顎関節症はこわくない 定価 6,090円 冊

お名前 _____

TEL _____

ご住所 〒 _____

●お取扱いは

●発行 砂書房 TEL 03-3814-6251 FAX 03-3814-6285

申込書