



ツボを押してみよう！ 顎関節の痛み編

顎の関節に問題があると、口が空きにくい、食べようとする痛みが出る、固いものが食べられない、歯ぎしりをする、話をするのも痛みが出るなど、日常生活にかなり支障が出る場合が多いです。原因としては、ストレスや骨格のゆがみ、顎の筋力低下、首や肩からくる場合や逆に顎関節から身体全体にバランスを悪くしてしまう場合もありますので普段からしっかりとセルフケアをしていきましょう。今回は、顎関節の痛みに効果的なツボを紹介したいと思います。

下関(げかん)



食べ物を噛むのに主導的に使う筋肉を緩めるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

顔の耳の前にあり、耳の穴から頬骨に向かい3寸(親指幅3本)で口を閉じるとくぼみができるところがツボです。押すときは、中指の先をツボに当て、押すときは、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

頬車(きょうしゃ)



鍼麻酔にも用いられ、血流を良くして痛みをおこす物質を抑えて、顎周りのこわばりも解消して症状を和らげる、鎮痛効果に優れたツボです。また、歯の痛みにも効果的です。

ツボの見つけ方と押し方

下あごの骨の角と耳たぶの下端のあいだで、口を開くとへこむところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の中指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

ツボを押すときのポイント!

5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。