健康かわら版

顎関節症について

歯科衛生士

口を開け閉めする時「クリッ!」と音がしたり、また痛みを伴ったり、あるいは食事の後に顎の疲れを覚えたりなど、顎の不調を感じることはありませんか。

このような症状でお悩みなら『顎関節症』かもしれません。聞き慣れない病名かもしれませんが、決して珍しい病気ではありません。軽度のものから、日常生活に支障をきたすものまであり、その原因もさまざまです。

簡単な自己診断法として、指を三本縦にして口の中にすべて入れることができるなら大丈夫です。

これまで『顎関節症』の多くは、咬み合わせが原因と言われてきましたが、最近は生活習慣が原因で発症する場合もあると考えられています。

日常生活の中で、次のような癖はありませんか?

○集中して何かをしている時、無意識に歯をくいしばっている。
○ほおづえをついたり姿勢が悪い。
○うつぶせ寝や就寝中の歯ぎしり
○片方だけで咬む癖
○ストレス

思い当たることがあるなら、まずは日常生活での癖の改善を試してみましょう。

【やってみよう!あごのストレッチ】

①指を３本そろえる
②口の中へ入れる（指は縦でも斜めでも可）
③あごがちょっと痛いところで 20 秒保持
④指を出してゆっくり閉じ、これを５回繰り返す

あごの不調が続く場合は、専門医の受診をお勧めします。

消費生活に関するアドバイス

物干しざおに10万円!?
高齢女性を中心に移動販売でのトラブルが再び増加!

全国の消費生活センターに寄せられた物干しざお等に関する相談件数は大きく増加しており、２０１４年度は6年前の約6倍となっています。特に、自動車に物干しざお等を陳列して巡回する移動販売等による相談が全体の約9割を占め、その相談件数は6年前の7．5倍と増え続けています。

高齢者や女性にとって、古くなった物干しざおや物干し台の交換は簡単ではなく、持ち運びがしにくい物干しざお等を自宅前で販売してくれる移動販売は便利な存在です。その一方で、消費者に安い価格で呼びかけて、不意打ち的に消費者に高額な商品を購入させ、支払いを強要する業者も見られます。そのような悪質業者の事例を紹介し、今回改めて消費者へ被害の未然防止・拡大防止を図ります。

相談事例

【事例1】
切ってしまったから返品はできないと言われ、仕方なく払ったが納得できない。

【事例2】
2本で１０００円のはずが1本4万円で、コンビニでお金をおろして支払った。

【事例3】
商品を選んでいないのに、高額な請求をされ銀行まで同行された。領収書もうそだった。

事例からみられる問題点

◆2本で１０００円等と安価な価格で呼びかけながら、正確な販売価格を伝えずに高額な代金を請求する。
◆契約書面等を交付せず、クーリング・オフの説明もしない。
◆業者の所在地が分からないため、業者と交渉することができないケースがほとんどである。

消費者へのアドバイス

◇販売価格をはっきり確認し、納得できない場合は、お金を支払わないようにしましょう。
◇断ることが難しい場合には、周囲の人や１１０番に電話をして助けを求めましょう。
◇クーリング・オフできる場合もあります。消費生活センターに相談しましょう。

（国民生活センター注目情報から引用）