

～顎関節症を引き起こす可能性のある気をつけたい生活習慣～

該当する項目はいくつ？



噛み合わせの異常



横になって食べる

頬杖をつく



スポーツでの食い縛り



仕事の緊張・長い持続時間



受話器を肩ではさむ



横向き・高枕



ストレス



管楽器の長時間演奏

口の開けすぎ



悪い姿勢で長時間机に向う



偏咀嚼(偏った噛み癖)



あごをぶつける



食いしばる癖



一日よく上下の歯が当たった状態にしている

