

🌸 顔のむくみセルフチェックシート 🌸

※食いしばり（噛み締め）との関連も分かりやすく解説

※誰でも簡単にできるセルフチェック

STEP1：むくみの自覚チェック

最近、以下のような症状を感じることはありますか？当てはまるものにチェックを入れてください。

※週に3回以上感じる場合は「はい」をチェックしてください

症状	はい	いいえ
朝起きたときに顔がパンパンに腫れている（特に目の周り）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
顔の左右でバランスが違って見える（頬やあごのライン）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
目の下にクマや膨らみがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
顔全体が重く、だるく感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
顔を触ると硬さや張りを感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
顔を指で押すと跡が残る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頬やあご周りが腫れぼったい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STEP2：食いしばりセルフチェック

歯ぎしりや食いしばりは、顔のむくみの大きな原因です。以下の項目をチェックしてみましょう。

※無意識にしていることが多いので、よく観察してみてください

チェック項目	はい	いいえ
日中、気づくと歯を食いしばっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
家族に歯ぎしりを指摘されたことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
あごの筋肉（エラの部分）が硬く、押すと痛い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
こめかみの筋肉が硬く、頭痛がよくある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
左右のあごの筋肉の大きさや硬さが違う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
首や肩がよくこる（特にデスクワーク中）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
あごを開けるときに音がしたり、痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
歯がすり減っている、欠けている、しみる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STEP3：なぜ食いしばりで顔がむくむの？

あごの筋肉が硬くなる → 血の流れが悪くなり、老廃物がたまりやすくなる








首や肩の筋肉も連動して硬くなる → リンパの流れが悪くなり、むくみが起こりやすくなる

ストレスで自律神経が乱れる → 血管が縮んで、新陳代謝が悪くなる

炎症が起こりやすくなる → 水分がたまりやすくなり、むくみが長引く

結果として... → 顔のむくみ・左右差・たるみなどが現れる

STEP4：今日からできる！簡単セルフケア

-  歯を離す意識を持つ：日中、ふと気づいたときに上下の歯を軽く離してリラックス
-  あごのマッサージ：エラの部分を円を描くように優しくマッサージ（1日3分程度）
-  顔のリンパマッサージ：あご→耳→首の順番で優しく流すようにマッサージ
-  リラックス習慣：深呼吸、温かいお風呂、好きな音楽でストレス解消
-  美容鍼やマッサージ：専門家による施術で深い筋肉の緊張をほぐす
-  正しい姿勢を意識：スマホを見るときは目線を上げ、首への負担を軽減
-  温冷療法：温かいタオルと冷たいタオルを交互に当てて血行促進

✓ あなたの結果とおすすめのケア方法

軽度（チェック1-4個）：セルフケアで改善できる可能性もあります。毎日のマッサージや意識改善を続けましょう

中等度（チェック5-8個）：歯科医院や美容鍼灸院などで専門的なケアを受けることをおすすめします

重度（チェック9個以上）：複数の専門家に相談し、しっかりとした治療プランを立てましょう

※相談先：歯科医院、美容鍼灸院 鍼灸整体院など