

健康ニュース 27年11月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:あごのトラブル急増中!]

あごが痛い!口が大きく開かない。カクカク音がする...そんな症状が気になっている人は、**顎関節症**かもしれません。顎関節症は、2人に1人が一生のうちに1度は経験すると言われていますが、最近特に20~30代の女性に急増しています。

●顎関節症とは...

顎関節症とは「あごが痛む」「口が開かない」「あごを動かすと音がする」という3つの代表的な症状のうち1つ以上の症状があり、その症状が他の病気からきているものでないことがわかった場合、顎関節症と診断されます。ただし、音(カクカク、ミシミシ、ジャリジャリなど)だけなら、人口の2割近くの人にみられる症状で、痛みや口の開け難さがなければ治療の必要はないとされています。では、顎関節について簡単に説明しましょう。顎関節は頭蓋骨のくぼみに、下あごの骨の突き出た部分がはまり込むような構造になっています。両耳の少し前あたりに指を当てて、口を開閉した時に、よく動くところが顎関節です。顎関節症の症状は、この関節の中にあってクッションの役目をする関節円板という組織に異常が起きたり、関節を包んでいる膜や靭帯が傷ついたり、関節を構成する骨の変形によって起こります。また顎関節そのものではなく、あごを動かす筋肉の緊張によって起こる場合も少なくありません。



●顎関節症を引き起こす要因は?

かつては「噛み合わせの悪さ」が原因とされてきましたが、現在はさまざまな原因が積み重なって、その人の限界を超えたときに発症するといわれています。主な原因は次の通りです。

- ▶顎関節やあごの筋肉が弱い
- ▶噛み合わせの不良
- ▶神経質な性格・ストレス
- ▶かみ違い・打撲・転倒
- ▶日常的なクセ:



歯並び・噛み合わせが悪い



頬杖をつく



うつぶせ寝



姿勢の悪い座り方



足を組む

歯列接触癖、ほうづえ、うつぶせ寝、受話器を肩に挟む、スマホの長時間操作、食べ物を片方で噛む、歯ぎしり、高すぎる枕・手・腕枕など...

▶スポーツ: 格闘技、スキューバダイビングなど...

▶音楽: 吹奏楽器の演奏、歌唱など...

▶仕事: パソコン作業、精密作業、重い物を運ぶ仕事など...

なかでも、重要な原因が、歯列接触癖です。患者さんの8割近くが、口を閉じていても上下の歯が接触しているクセがあるといわれています。このクセがあると、顎関節やあごの筋肉に負担がかかり続けるため、顎関節症を起こしやすくなります。

●治療やセルフケアの方法

世界的に認められている原則は、その治療で改善しなかった時に治療による害を残さない方法を選択すべきとされており、例えば、かみ合わせを良くするために歯を削ったり、歯列矯正をするようなことは避けるべきとされています。

歯科では、マウスピースによる治療を行い、睡眠中に使用することで、無意識の噛み締めによる顎関節や筋肉への負担を減らすことができます。まれに、専門医による外科的な治療が行われる場合もあります。

重要なのは、家庭でのセルフケアです。まず、症状が強い急性期は、顎関節を外側から氷などで冷やしてください。食事は柔らかいものを小さく分けて。症状が落ち着いたら、今度は温めます。リハビリ(自分の手で行う開口訓練)は自己流ではなく、必ず歯科医の指示に従って行ってください。

もちろん、顎関節症を引き起こすクセを直すことも大切です。予防にも効果的ですので、ぜひ日頃の習慣を見直してみてください。