

歯とお口のママ知識

顎関節症

がくかんせつしょう

- 顎関節症ってどんな病気？
- 顎関節症の種類
- 顎関節症の原因
- 症状改善はセルフケアが大切
- 顎関節症の治療方法



顎関節症ってどんな病気？

口を開けたり、閉じたりするための関節に痛みを生じたり、口を開閉するときに音が鳴ったり、口を開けられなくなったりするなどの症状を「顎(がく)関節症(かんせつしょう)」と呼びます。

顎関節症の3大症状

①顎関節の痛み
口を開けるとき・ものを噛むとき



②開口不全
口が開きにくい
⇒ 関節円板が下顎頭にひっかかっている
⇒ 痛みのために開きにくいことも



③顎関節雑音
アゴの関節からカクカクと音がする
⇒ 関節円板がズレていることが多い

顎関節症が原因の不快な症状

- めまい ●首や肩の痛みとコリ ●頭痛 ●難聴 ●飲み込みづらい
- 話しづらい ●開口運動障害 ●噛み合わせのズレ ●アゴのゆがみ
- 口が渇く ●のどの違和感 ●耳痛・耳鳴り ●不眠症・睡眠障害…他

! これらの症状は顎関節症以外の病気が原因でも起こります。異常を感じたら、すぐに医師の診断を受けるようにしましょう。

顎関節症の種類

筋肉の障害により起こるタイプ

最も多いタイプで、下アゴを動かしている筋肉や首、肩の筋肉の痛み・不快感を感じます。

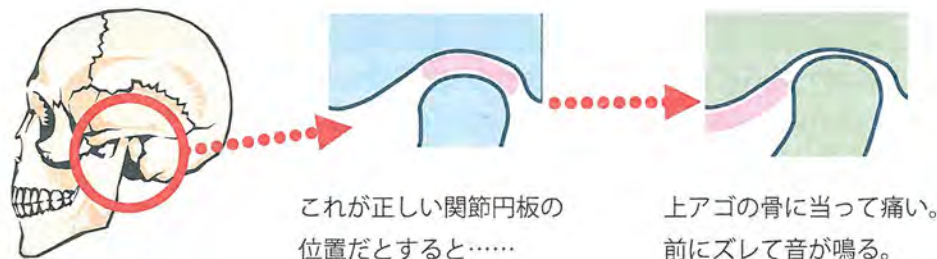


アゴ痛い……

このあたりが原因

関節内部の障害により起こるタイプ

顎関節の内部で捻挫したような状態が生じていたり、クッションである関節円板がズれるなどしています。



これが正しい関節円板の位置だとすると……

上アゴの骨に当たって痛い。前にズレて音が鳴る。

骨の変形により起こるタイプ

主に下アゴが変形し、周囲の炎症をともなって痛みや雑音を生じます。

顎関節症の原因

顎関節症の原因はひとつではありません。アゴの関節や筋肉に無理な力が加わり続けるなどしたときに発症します。

主な原因を見てみましょう。

■くいしばり、歯ぎしり

アゴ周辺に無理な強い力が加わり、関節や周囲の筋肉を傷めます。歯ぎしりをしていても音がしないことが多いため気づきにくいですが、実は多くの人が歯ぎしりをしています。また「くいしばり」は、眠りの浅い時や、日中無意識にしていることもあります。

■片側で噛む癖、頬杖や姿勢などの癖

■噛み合わせの悪さ、不適合な冠・入れ歯

歯が欠けていたり、かぶせた金属やプラスチックが壊れるなどして、噛み合わせが悪くなることによって症状が現れます。

■精神的ストレス

精神的、心因的なストレス、うつうつ、不安などが関与します。噛むための筋肉がイライラや不安などのストレスが原因で緊張し、顎関節に負担がかかります。

■その他

スポーツや事故などによって、アゴを強打したり、異常に硬い食べ物を強い力で噛んでしまったときなど。また、顎関節症になりやすい病気として、次のようなものが挙げられます。

- リウマチ ●耳下腺炎 ●多発性関節炎 ●筋繊維症 ●うつ病
- 自律神経失調症 ●不眠症（睡眠障害）……など

症状改善はセルフケアが大切

症状改善の第一歩はセルフケアです。関節や筋に痛みがある場合は、なによりもまずアゴを安静にすることが大切です。

アゴの使用を最小限に抑え、状態を悪化させるようなことをしないで、自然に良くなるのを待ちます。安静にするだけで症状はずいぶん緩和されます。

- !** **ガムは禁止**
チューインガムは、顎関節や筋肉を酷使させます。
- !** **良い姿勢を保つ**
姿勢が悪いとアゴの位置がずれていきます。
- !** **柔らかい食事をとる**
前歯で噛み切る、長く噛み続ける、噛みごたえのあるものは避けましょう。
- !** **寝る時の姿勢**
適切な高さの枕で仰向けに寝ると、顔やアゴ・首の筋肉をよりリラックスさせます。
- !** **あごのリラックス**
「くいしばり」にならないようアゴの力を抜き、いつも上下の歯を離すようにしましょう。
- !** **開口練習**
症状に応じ、医師の指示に従って開口練習をします。
- !** **大きく口を開けない**
大きく口を開くと、靭帯が通常以上に引き伸ばされるので、組織が傷を負うことがあります。
- !** **ストレスの緩和**
ストレスを感じたら「自律訓練法」などのリラックス法を行い、緊張をほぐしましょう。
- !** **湿布**
冷湿布⇒急性痛に
温湿布⇒慢性の筋症状に
- !** **マッサージ**
血行が良くなり、筋のリラクゼーションに有効です。
- !** **その他**
運動⇒精神的ストレスを弱め、筋肉や体の器官を活動させます。
ストレッチ⇒凝って縮んだ筋肉の伸展で、筋肉の症状緩和に効果があります。

顎関節症の治療方法

顎関節症の治療に先立ち、問診・視診・筋肉などの状態・骨や内部組織・アゴの動き、さらに精神・心理的状态などについて調べる場合があります。その結果、どの部分にどんな問題があるかによって治療法が選ばれます。

スプリント療法

顎関節症の治療としては一般的です。「スプリント」と呼ばれる噛み合わせを調整できる取り外し可能な装置（マウスピース）を入れて、アゴの負担軽減をします。

スプリントは形や大きさも症状によって異なり、様々な種類が用いられます。

大きく分けると「取り外し型」「装着型」「金具を用いるタイプ」などに分けられるでしょう。また素材もさまざまに「樹脂製」「金属製」「ミニスプリント」「組み合わせ型」などがあります。

異常な噛み合わせがあると、アゴや頸椎にねじれるような力が発生し、それが全身のあるいは精神的症状として現れます。噛み合わせをスプリントで調節することによって、身体の姿勢を正し、色々な症状を改善します。

薬物療法

顎関節症での薬物療法は、痛みの軽減、症状の緩和のために用いられます。筋肉やじん帯の炎症による痛み止めや、筋肉の緊張を和らげる薬などが用いられます。また、ストレスが原因の場合は、精神面に作用する薬が用いられることもあります。

関節腔内洗浄

顎関節は関節包に包まれていて、その中に関節腔があります。関節腔内に針を刺し、生理食塩水の入れたり、出したりを繰り返して関節腔内を加圧、拡大し、洗浄をおこない、炎症性発痛物質を洗い流します。



外科手術

症状が重度の場合、関節鏡手術により、癒着部分をはがしたりして関節円板の動きを良くして痛みをとる手術を行います。

その他の治療方法

患部のマッサージ、ストレッチ温熱療法、超音波低周波マッサージなどの理学療法や、「顎関節症呪文（TMDマントラ）」と呼ばれる方法もあります。「唇を閉じて、奥歯を離し、顔の力を抜く」と1日に何度も自分に言い聞かせます。

噛み合わせの悪さや不適合な冠・入れ歯については、症状がある程度落ち着いてから治療を検討します。