



# 顎関節症



# こあら新聞

第25号

担当 吉田 真紀

## ①顎関節症とは

皆さんは、「口を開けると顎が痛い」「口を大きく開けにくい」「口を開けると顎がカクツと鳴る」など、顎に異常を感じた事はありませんか？それらの症状は、今回お話させていたただく顎関節症の症状と言えます。顎関節症とは、何らかの原因により顎の関節の周辺に痛みや機能異常が起る慢性的な疾患です。原因はいくつかあり、症状も様々です。

## ②どんな症状があるの？

症状は軽症なものから重症なものまで、状態は様々です。

- 顎の関節の痛み
- 口が開かなくなった
- 口を開けると音がする
- 口を大きく開けにくい、引っかかる
- 咬み合わせの違和感
- 顎や顔の歪み
- 肩こり、首のこり、頭痛
- 顎がはずれそうになる
- 耳の痛み、耳鳴り

などがあり、どれか一つ、あるいはいくつかが重なって顎関節症の症状として現れてきます。

## ③原因は？

### ブラキシズム

食いしばり、歯ぎしり、歯をカチカチ鳴らすこと（タッピング）をブラキシズムと言います。筋肉を緊張させて顎の関節に過度の負担をかけダメージを与えてしまい、顎関節症の大きな原因と言われています。

**食いしばり（咬みしめ）** ↓ 肉体労働や仕事などで、集中している時に無意識に行っており、就寝中も行っている場合があります。

**歯ぎしり** ↓ 上下の歯をすり合わせる状態で、就寝中に行っており、音がしない場合もあります。

**タッピング** ↓ 上下の歯をカチカチと咬み合わせる動作。

### TCH（歯列接触癖）

最近の調査から、顎関節症の重要な原因であることが明らかになってきました。本来人間の上下の歯は、食べ物を咬む、飲み込む、話をする時に瞬間的に接触しますが、一日の上下の歯の接触時間は、合わせても約17.5分

という計測結果が出ており、それ以外の時は接触していません。しかし、必要のない時でも上下の歯を接触させている場合があります。この癖のことをTCHと名付けました。これがあると強い食いしばりを行っていても、上下の歯が接触しただけで顎の筋肉の活動が高まり、筋肉の疲労や顎の関節の圧迫を引き起こし、痛みの原因となり得るので

### ストレス

仕事や家庭、人間関係などのストレス、その他の精神的な緊張は、筋肉を緊張させ食いしばりを引き起こしたり、就寝中の歯ぎしりを強く起こさせたりと、ブラキシズムに大きく影響します。

### 偏咀嚼（片方だけで咬む）

左右どちらか一方でばかり咬む癖を言います。片側だけに多くの負担をかける事となり、その事で負担がかかっている方に顎が歪んでいき、関節もズレてしまうことで顎関節症の要因となります。顎の歪みは、歯並びや顔、体全体のバランスにも悪影響を及ぼす場合もあります。

## 態癖

日常の生活習慣の中で無意識で行う様々な習癖があり、このささやかな癖が長期に及ぶことにより、歯並びを変え、そのことによって顎や顔面、さらには全身においても大きな悪影響を及ぼす習癖のことを言います。具体的には頬杖、横向き寝、うつ伏せ寝、勉強や仕事やテレビを見る時の姿勢、スポーツやお口を使った楽器の演奏など、様々な習慣や癖によって、咬み合わせや顎、ひいては全身の変形やアンバランスを引き起こしてしまいます。そのため、顎関節症の要因となるのです。

## 外傷

顎や顎頭部など、事故等で顎関節や靭帯を強く打って損傷した事があることで、顎の関節に負担がかかり、顎関節症を引き起こす事があります。

## 悪い咬み合わせ

むし歯や歯がない部分を放置することによって起る歯の移動。咬み合わせを考慮せずに行った治療。悪習癖、態癖など。また、顎が小さいことによる顎と歯の大きさのアンバランス、顎の発達異常、歯の交換期の問題も原因となる場合があります。

## ④治療法

### ★原因の除去



まずは患部の安静をはかる事が優先です。大きな口を開ける、長時間咬む事はなるべく避け、顎に負担をかける食べ物を食べるよう心掛けるなど、日常生活の中で負担をかけないよう注意するだけで、強い症状は改善される場合が多いです。また、無意識に行っている食いしぼりは日中行っている方も多いので、常に意識し、顎をリラックスさせる事で症状が改善される場合もあります。さらに、態癖によって顎の関節に支障をきたしている場合には、頬杖や横向き寝、うつ伏せ寝などで横や下から圧迫されることによって、痛みを引き起こし、さらに、咬み合わせや歯並びにも影響が起る場合もあります。TCHが原因と考えられる場合には、日中安静時は、上下の歯を接触させないよう意識しましょう。こういった習癖を辞めることで、顎の負担となつている原因を除去することが重要と言えます。



## ★保存的療法

### スプリント療法



顎関節の安静をはかるための一つの方法として、スプリントと呼ばれるマウスピースを用いる事があります。(※図1参照)咬み合わせを大きく変えることなく、顎の負担を減らす事が出来ます。また、就寝時のブラキシズムによって、顎や歯に負担がかかっている場合が多いので、着用していただく効果的です。(当院では状態にもよりますが、就寝中のみ着用していただいています。)

### 理学療法

物理療法(レーザー療法、電気刺激療法、マッサージなど)や、運動療法(徒手療法、ストレッチ療法など)や、ホームケア(筋訓練療法、開閉口運動訓練療法、自己マッサージなど)があります。

### 薬物療法

痛み止めなどの飲み薬や湿布薬。

### 咬合治療

問題を起こしている天然歯、被せ物、詰め物の咬み合わせの調整や、矯正治療があります。

# 外科的療法

以上の療法を続けたにも関わらず、顎の痛みをコントロール出来なかった場合、外科的療法があり、関節腔内洗浄療法、関節鏡視下手術、関節開放手術などがありますが、最後の手段として用いられる療法なので、対象の患者さんは0.01%もいません。

(※図1)



## 5 まとめ

顎関節症の場合、いったん変化してしまった関節は、ほとんどの場合元の位置には戻りません。それでも、症状や機能的に障害がなくなり、重症化、再発しなければ良いのです。患者さん自身が、顎関節症に対して自己管理法を身に付ければ、それがゴールとなります。例えば、「痛みを伴わずに、指を3本縦にしてスツと入る。」「朝起きた時に開口に障害がない。」「ガムを15分噛める。」などです。

尚、顎のカクカク音が残っていても支障がなければ、そのままでも問題はありますが、雑音のみは治療の対象とはなりません。

## ごあら先生より一言



暑い日が続く、夜も寝苦しいですね。適度な冷房とこまめな水分補給で熱中症対策も必要ですが、うつ伏せ寝や横向きをせず、あお向けで寝る睡眠対策も、ぜひ行ってください。



花火大会が終わると夏が終わった感じがしてなんだか寂しくなります。今度は秋かあ♪何か楽しいイベント考えよう★やっぱり食べることかな…エへ♪ 吉田

楽しかったBBQの思い出が心に残ると共に、蚊に刺されまくった跡も脚に残った今年の夏…。これからの芋煮会も楽しみです★ 武田



# スタッフの広場



山形といえば花笠★ということで、最終日に見に行ってきました！今年の雷雨にも負けず皆さんかっこよかったですよ！ 長澤

今年の夏は新潟に行ってきました♪水族館では特にイルカとペンギンが可愛かったです★夜は温泉に入りみんな卓球！素敵な思い出が出来ました(◇▽◇) 板坂

