



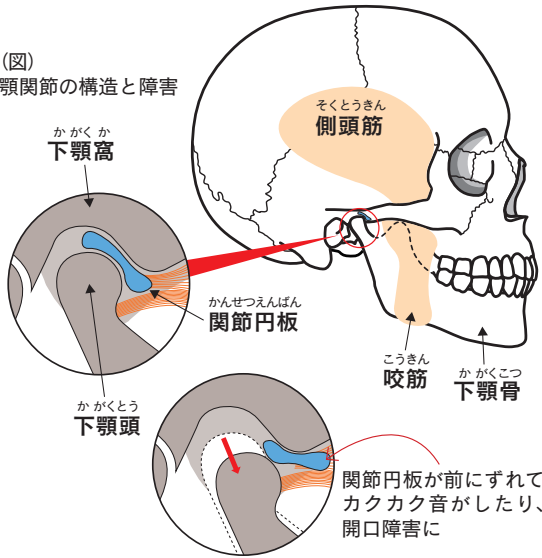
顎関節症

加藤 元 (日本アイ・ピー・エム健康保険組合 予防歯科)



朝起きた時に口が開けづらい、ものを食べようとするとき顎がカクカクする、そういう経験をお持ちの方は、意外に多いと思います。健保組合が実施している歯科予防プログラム参加者のうち、顎の不調を訴えている人は男性で19%、女性で31%にのぼることがわかっています。今回は顎関節症（がくかんせつしょう）にスポットを当ててみましょう。

(図) 顎関節の構造と障害



顎関節は、図のように頭の骨のくぼみ（下顎窩）に、関節円板を介して下あごの上の先端部（下顎頭）が入り込む構造になっています。ところが、ここに大きな力が持続的に加わると、関節円板にズレを生じ（主に前方）、口を開けるとときに下顎頭がこすれてカクカク音が生じたり、ズレたままロックしてしまうと、下

顎関節症の構造と病態

顎関節症の症状は、口を開けると顎が痛い（顎関節痛）、口を大きく開けられない（開口障害）、顎を動かすと音がする（関節雑音）の3つを主な症状とする。顎関節や関節周囲の筋肉（じん帯、下あごを動かす筋肉（咀嚼筋））に生じる障害で、3つの症状のうち1つ以上の症状があり、かつ、関節リウマチなど他の病気がないものを、顎関節症と呼びます。

顎関節症の症状

顎関節症の症状は、口を開けると顎が痛い（顎関節痛）、口を大きく開けられない（開口障害）、顎を動かすと音がする（関節雑音）の3つを主な症状とする。顎関節や関節周囲の筋肉（じん帯、下あごを動かす筋肉（咀嚼筋））に生じる障害で、3つの症状のうち1つ以上の症状があり、かつ、関節リウマチなど他の病気がないものを、顎関節症と呼びます。

顎関節症の原因

顎関節症の原因は不明な点が多いのですが、近年では左記のようないくつかの要因が組み合わされ、個人の適応能力を超えてしまうと症状が現れるとされています。

- 歯ぎしりや食いしばり
- 上と下の歯を接触させる癖（歯牙接触癖：しがせつしょくへき, TCH: Tooth Contact Habit）
- 片側だけで噛む、スマホ、タブレット等の長時間下を向いた猫背姿勢、ほお杖やうつぶせ寝など日常生活の癖
- 精神的なストレス（緊張や不安、気分の落ち込みの持続）
- 不良なかみ合わせ（親知らずや人工的なかみ合わせものなど）
- スポーツや事故などの顎の強打 など



長時間の下を向く猫背姿勢・上と下の歯を合わせる癖

顎関節症の治療

かかりつけの歯科医院で診察を受け、専門性の高い治療が必要であれば、パノラマレントゲン写真に加え、鑑別診断にMRI検査ができる大学や総合病院の歯科口腔外科や顎関節の専門外来をもつ施設を紹介してもらいましょう。

治療方法を選択するときは、歯を削ってかみ合わせを調整したり、かみせものをするなど元にもどすことができない方法はできるだけ避け、可逆的な保存治療を選びます。一般的にはスプリント（マウスピース）のように上または下の歯列全体にかぶせるプラスチックの装置）を用いて、噛みしめた時の顎関節や噛む筋肉への負担を軽くさせる治療を行います。また症状によって非ステロイド系の鎮痛剤の服用や開口訓練、レーザー照射、マッサージなどの理学療法、歯ぎしり・食いしばり、歯牙接触癖、姿勢など日常の癖を修正する行動療法などを行います。

顎関節症のセルフケア

顎関節症は従来考えられていたほどやっかいな病気ではなく、多くは一時的で、再発はしても最終的にはおさまっていく病気で、顎の不調を感じたら顎関節に負担がかかる姿勢（寝ながらのスマホ操作やうつぶせ寝、管楽器やバイオリンの演奏など）やフランスパン、ピーフジャーキー、スルメなど硬いものの咀嚼は避け、顎も心もリラックスさせる生活を心がけましょう。