

「あごが痛い」「口が開かない」「カクカク音がして痛い」こんな症状はありませんか？
これらの症状がみられる場合は顎関節症の可能性があります。最近、若い女性を中心に顎関節症の患者さんが増えてきています。

●顎関節症とは？

顎(あご)は微妙に入り組んだ形と複雑な機能をもっています。ここには筋肉と関節と神経が集中し、下の顎をささえています。食事をしたり、おしゃべりしたりすると連動して動いています。この顎の関節やその周囲が何かの原因で動きにくくなったり、痛みを感じたりするのが顎関節症です。



●顎関節症の症状

<代表的な症状>

- ・顎関節やその周辺に異常を感じる。食べ物を噛む時に痛みや異常を感じる。
- ・食事をしているとあごがだるい、口を動かしたり、噛みしめると顎関節が痛い。
- ・口を開けたり閉じたりする時に顎関節でカクン、コッキンというような音がする。
- ・口が開けにくくなったり、口の開閉をスムーズに行うことができない。
- ・口が左右にうまく動かない、開けにくい、あごが外れることがある。



症状は、悪くなったり良くなったりをくりかえします。再発もしますが、あまり心配しなくてよいケースが多いようです。

代表的な症状以外にも、顎周辺だけでなく全身の様々な部位に症状が現れることもあります。

<顎関節症が原因と見られる副症状>

- ・頭痛、首や肩・背中への痛み、腰痛、肩こりなどの全身におよぶ痛み
- ・めまい、耳鳴り、耳がつまった感じ、難聴
- ・眼のつかれ、充血、涙が出る
- ・鼻の症状(鼻がつまった感じがする)
- ・顎が安定しない、噛み合わせがうまくできない
- ・歯の痛み、舌の痛み、味覚の異常、口が渇くような気がする
- ・嚥下困難、呼吸困難、四肢のしびれ等が起こる場合もある



●原因

いろいろな原因が考えられますが、上下の歯の噛み合わせの異常による場合が多いようです。顎関節症の誘因としては原因が1つだけではなく、複数の原因が微妙にからみあっているいろいろな症状がでることが多いようです。

- ・急激なストレス
- ・歯ぎしり
- ・何かに熱中したり、緊張して強くくいしばる
- ・唇や頬の内側をかむ癖がある
- ・頬杖、うつ伏せ寝、猫背

- ・顔面打撲や事故による外傷
- ・悪い噛み合わせ
- ・大口を開けたり、硬いものを噛んだ
- ・左右どちらか一方でばかり噛む癖がある、
- ・うつ、不安因子がある、睡眠障害



●顎関節症のセルフチェック

- ◆ 口を大きく開いたとき、人差し指から薬指を並べた3本指を縦にして入るか？
(1.すっと入る 2.ほぼ問題ない 3.どちらともいえない 4.やや困難 5.全く入らない)
- ◆ 口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがあるか？
(1.全くない 2.たまにある 3.どちらともいえない 4.しばしばある 5.いつもある)
- ◆ 口を大きく開いたとき、まっすぐに開くか？
(1.いつもまっすぐ 2.たまに曲がる 3.どちらともいえない 4.しばしば曲がる 5.いつも曲がる)
- ◆ 干し肉、すめ、タコなど硬いものを食べるとあごや顔が痛むか？
(1.痛まない 2.たまに痛む 3.どちらともいえない 4.しばしば痛む 5.いつも痛む)

8点以上で顎関節症の可能性あり！



●治療法

噛み合わせを治すことが一番重要です。
例えばスプリント(マウスピースのようなもの)を上あごあるいは下あごにいれ、上下の噛み合わせが均等に接するようにします。そうすると顎の関節頭が正しい位置に戻り、筋肉の緊張がとれ、スムーズに動かすことができるようになります。さらに微調整をくり返し症状が取れた段階で必要があれば、入れ歯やクラウンと言うかぶせ物などを入れたりする事で、噛み合わせの関係を治したりします。
また、重症の場合は手術による治療を行うこともあります。



●顎関節症の自分でできる管理方法

顎関節や筋に痛みがあるときはまず安静にしましょう。そして症状を悪化させないために大口を開けることや顎の使いすぎに気をつけましょう。
症状があるときは次の点に気をつけて生活習慣の改善をはかりましょう。

- おかゆ、やわらかいそば、うどん、パスタなど噛まなくてよい食事をとりましょう。硬いものは避けましょう。
- 顔の筋肉をやわらげ、目を閉じ、軽く上下の唇を触れさせ、歯を接触させないようにしましょう。
- 大きなあくびや長時間の歯科治療は避けましょう。
- 仰臥寝(あおむけね)と低い枕を使用しましょう。うつぶせ寝はしてはいけません。
- 同じ姿勢を長く続ける事を避け、時々ストレッチをして心身を休めましょう。また猫背や顎を突き出すような姿勢をとらないようにしましょう。
- 首の牽引、頬杖をしないようにしましょう。



顎関節症の症状は広範囲にわたり、人によっては軽い症状から重い症状まで、個人差が大きいのが特徴です。顎関節症の多くは適切な対処で、日常生活に支障をきたすことがない状態にもっていけるものです。重い症状の場合、ほうっておくと、進行してあごの機能が完全に破壊されてしまうこともまれにあります。症状があれば早めに医療機関を受診することをお勧めします。

