



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第4回〕 顎関節疾患（主として顎関節症）

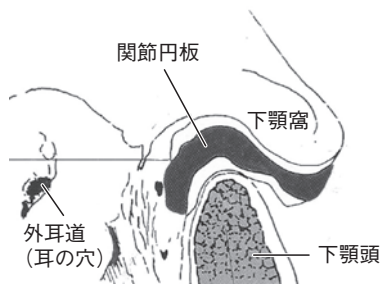
監修／歯学博士 鹿島 健司

顎関節の病気には、骨折、腫瘍、奇形、脱臼、感染症、炎症などがありますが、今回は、近年増加している顎関節症についてお話します。顎関節症は、①口が大きく開かない、②開けようとする顎関節部や顔・首の筋肉が痛む、③顎を動かすとカクカク、コキコキ、ゴリゴリといったような音がする、といったような症状を呈する疾患です。このような不快な症状によって日常生活に支障をきたしてしまうケースもしばしば見受けられます。

顎 関節は耳の前方部に左右1対あり、左右が一体となって口の開閉運動を担っています。通常の関節とは異なり、下顎骨の先端の下顎頭が前方に移動（滑走）することで蝶番運動だけでなく滑走運動が行われ、それによって大きく口が開けられ、会話や摂食が可能となるのです。



耳の前の部分が顎関節



膝関節の半月板のように、顎関節には関節円板というコラーゲンでできたクッションが骨の間に介在しています。この関節円板のズレや変形によって開口障害や痛み、音が生じます。

顎関節症は顎の関節を構成する骨、筋肉、靭帯といった構造のバランスが様々な因子によって崩れることで生じます。かつては、かみ合わせが悪いことが、その根本原因であると考えられていました。しかし最近では、さまざまな因子が絡みあって発症するという多因子説が有力となっています。その発症因子として、きっかけがはっきりしているものとして、①大開口のしすぎ、②長時間の開口、③顔面・顎関節部の打撲、④硬い物を噛んだ、⑤かみ合わせの急激な変化、⑥急激な強いストレスがあげられ、特にきっかけがないものとして、①睡眠中の歯ぎしりや食いしばり、②顎の使いすぎ、③ストレスによる筋肉の緊張、④顎や口を使う楽器の演奏、⑤頬づえや猫背などの悪い姿勢、などが考えられています。その病態は、病変が筋肉に限局、関節円板のズレや変形があるケース、骨の変形を伴うもの、精神的なものに分類されています。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生。かしま歯科医院院長。著書に「診察のエア・ポケット、顎関節症…こんな患者が来院したら」他多数。

顎関節症の治療は主としてセルフ・ケア、スプリント（マウスピース）療法、薬物療法といったものが行われています。かみ合わせが悪いからと、いきなり歯を削ったり、被せたりするようなことはせず、まずはセルフ・ケアを実践することから始めます。

1) セルフ・ケア

一般的な注意：歯のくいしばりの禁止、長時間の会話や口の抑制、頬づえや爪・鉛筆・パイプかみの禁止、姿勢に注意する、カラオケや管楽器の演奏は控える。

食事の注意：症状がある間は食パンのみみ、スルメ、硬いせんべい、ピーナッツ、ビーフジャーキー等は禁止する。また、痛みが強い場合以外は、できるだけ両側で噛む。

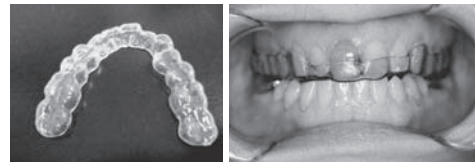
寝るときの注意：なるべく仰向けで、低めの枕を使用。

スポーツについての注意：水泳やジョギングはOKだが、激しいスポーツは避ける。球技をはじめ、サッカー、ラグビー、柔道、空手、スキー、スケートやスキューバも避ける。

「唇を閉じて」「奥歯を離し」「顔の力を抜く」という簡潔なフレーズを覚え、日常生活で“食いしばり”に注意。

2) スプリント療法

スプリントとは、主として上顎の歯列にかぶせる厚さ1～2ミリのプラスチック製の装置であり、マウスピースのように歯の上



1～2ミリの厚みのプラスチック製のスプリントは食いしばりや歯ぎしりのある場合にはたいへん有用な治療法である。

を覆うものです。通常は、夜間の睡眠時に使用します。

3) 薬物療法

痛みが強い場合には消炎鎮痛剤が使用され、筋肉のこりや痛みに対しては筋弛緩薬という筋肉の緊張を軽減させる薬剤が用いられます。

顎関節症は、口が開きにくい、開けようすると痛い、音がするといった3つが主要症状です。そしてそれらが複雑に組み合わせざったり、それら以外の随伴症状（頭痛や耳鳴り、めまい、肩こりなど）を呈したり、心身症的な症状が現れる場合もあって、典型的な症状だけにとどまることが少ないことも、この疾患の特徴と言えます。また、これらの随伴症状が顎関節症によるものなのか、別の疾患によるものなのかという鑑別も重要となります。