

神奈川県歯科医師会 地域保健委員会委員

西山 潔

肩こりに悩まされている方は非常に多いと思います。肩こりは、主に首を支えている筋肉に出る症状です。コリは、筋肉への血行が悪くなることで酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されることで起こります。今回は、肩こりの原因のひとつである顎関節症（がくかんせつしょう）についてお話します。

■顎関節症とは？

口を開閉するときに動く顎（あご）の関節や筋肉に異常が起きると、顎の関節周辺の筋肉や靭帯に悪影響を及ぼします。すると、顎の関節や噛むときに使う筋肉に痛みが出ます。そして口の開閉がスムーズにできない、口が大きく開けられない、口の閉めで音がするなどの症状が出てきます。この疼痛、関節（雑）音、運動障害の3つを顎関節症の3大症状と呼び、このうち必ず一つ以上の症状があることが顎関節症の診断基準となっています。

ほかに①頭、頸部、肩のこりや疼痛②耳鳴り、難聴、めまい、耳痛やバランス感覚の異常③舌痛④咬み合わせの不安定感、違和感⑤手足のしびれ⑥歯ぎしり⑦自律神経失調症などの症状があり、顎関節症とは一つの病気ではなく、いろいろな病気が集合したものと考えてください。

■顎関節症の原因

顎関節症の原因は多数あります。しかも、複数の原因がお互いに作用し合い、個人の持つ適応能力を超えたときに発病することが知られています。たとえば大きな口を長時間続けて開けていたり、硬いものを噛み続けたり、食事を片側だけで食べたりしたときです。また、顎をぶつけたりすると、関節や筋肉、靭帯を痛めてしまいますね。

中でも注目されているのは、歯ぎしりやくいしばりです。歯ぎしりやくいしばりが起きやすいのは、ストレス状態に長時間さら

られる場合です。仕事や家庭での悩みや過労、睡眠不足などでストレスが続くと、無意識のうちに歯をくいしばっていたり、肩の力が抜けなくなっていたりします。それが就寝中の歯ぎしりの原因にもなり、顎への負担が増えるかもしれません。

またもうひとつに、咬み合わせの悪い歯の詰め物やかぶせもの、入れ歯などが入っていると、顎関節や筋肉に障害が生じ、顎関節症の原因となります。

■顎関節症は治るの？

顎関節症の治療法には、保存的治療法と外科的治療法がありますが、最近では保存的治療法が優先されています。以前は、歯を削ったりして咬み合わせの調整をしていましたが、最近では二度と元へ戻すことができない点が問題であり、あまり積極的には行われなくなりました。しかし、明らかに咬み合わせに悪影響を及ぼしていると判断できる歯の詰め物やかぶせ物、入れ歯はやり直すことはあります。そして、極めて重要な療法は、血流改善、鎮痙作用などの期待のできる理学療法です。

理学療法は、物理療法と運動療法に分けられます。物理療法は、患部を温めることです。血管の拡張、血行の増大、関節周囲組織や筋が伸びる範囲を増加させる効果があります。入浴時にタオルで顎部をよく温めて行うのが最も簡単にリラックスできるため、ストレス解消にも打ってつけです。そして、温めたあとにマッサージや顎のス

トレッチをすると、さらに効果があります。詳しい方法は、かかりつけの歯医者さん、または専門医にお聞きください。そして、マウスピースを入れて咬み合わせを調整するスプリント療法などがあります。

以上のような治療法をミックスして、顎関節症の治療を行います。

■顎関節症にならないための注意事項

- ①硬いものばかりを偏って食べない
- ②大きな口を開けるとときには注意する
- ③うつ伏せで寝ない
- ④ほおづえをつかない
- ⑤猫背になる時間を続けない
- ⑥シオルダーバッグが
ずり落ちないようにがんばらない
- ⑦顎を突き出すような姿勢を避ける
- ⑧肩の力を抜きリラックスをする
- ⑨不規則な生活習慣をやめる

■おいしいものを食べるために

顎関節症は、肩こりだけでなく全身的な不調を起こす原因となります。肩こりや頭痛は辛いですが、顎が痛くて食べ物が食べられないというのも悲しいですね。おいしいものを食べるためにも、顎関節症には注意しましょう。

もし、顎や咬み合わせにちょっとした異変を感じたら、すぐにかかりつけの歯医者さんに相談し、適切なアドバイスや処置を受けていただくことをおすすめします。

