

こんな症状ありませんか？



口をあけようとすると痛い



顎関節症の症状は上図の関節円板位置異常に起因する場合が多い



あまり大きく口があかない



あごを動かすときに音になる



その他のさまざまな症状



もし心当たりがあるなら顎関節症の可能性がります

では、顎関節症はどのような病気なのでしょうか？

顎関節は、上あごと下あごのつなぎを構成している軟組織・あごの骨・筋肉を含む総称であり、それらが円滑な機能をする事で口の開閉・咀嚼・発音などがおこなわれます。

しかし、何らかの原因が生じて異常をきたした場合、お口の開閉・咀嚼・発音時に痛みや音が鳴るなどの不快症状を伴う状態を顎関節症と呼びます。

顎関節症の原因は何？



顎関節症の原因はいくつかあり、それらが積み重なってある限界を超えたときに発症する…と考えられています。

但し、なりにくい人なりやすい人がいて、**くいしばりや歯ぎしり、偏咀嚼(いわゆる片咬み)**などの生活習慣の中の要因の積み重ねが“その人の”限界を超えたときに発症します。

都城市北諸県郡歯科医師会

〒885-0075 都城市八幡町11-3
TEL(0986)24-2218 FAX(0986)24-1610
E-mail:mkda@muse.ocn.ne.jp

<http://mkda.cn1.jp/>

都城市北諸県郡歯科医師会

検索

〈会報第12号〉編集:広報委員会 発行人:田中義哉 発行日:平成25年 月 日



くいしばり・歯ぎしり

「くいしばり(肉体労働や仕事などに集中しているときに無意識に行っている。就寝中にも起こる。)」
「歯ぎしり(音のしない歯ぎしりもある)」
「歯をカチカチならす。」などは、筋肉を緊張させて顎関節に過度の負担をかけるダメージを与える。最も大きな原因と言われています。



顎や筋肉に負担をかける癖や習慣



うつ伏せ寝、頬杖をつく癖、あごの下に電話をはさむ、猫背の姿勢など



ストレス

仕事や家庭、人間関係などのストレス、その他精神的な緊張は、筋肉を緊張させてくいしばりを起こしたり、夜間の歯ぎしりを促したりします。



顎関節症の原因となる生活習慣

へんざしゃく 偏咀嚼(いわゆる片噛み)

左右どちらか一方でばかり噛む癖を偏咀嚼といい、片側だけに多くの負担をかけることになり、発症の原因となります。



悪い噛み合わせ

噛み合わせについては様々論議があり、現在では多くの原因の中の一つとして考えられ、偏咀嚼やブラキシズムの原因として関連していると言われています。(不良な歯列矯正や歯科治療により噛み合わせの悪さを招くこともあります)

その他

顔や顎などを強く打って顎関節や靭帯を損傷したり、暴力を受けたなど。日常の癖で顎関節症につながるものは頬杖、横向き寝、うつ伏せ寝、噛み方の癖などがあります。
特に成長期の子どもにおいてこのようなことがあると、悪い姿勢に適合した噛み合わせが完成してしまい、成人期以降の重大な病気につながるようです。

では、どこに気をつければよいのか? 具体的に見ていきましょう。

固いものやガムを噛むことが多い人は、しばらく意識して止めてみましょう

歯を食いしばるクセのある人も気をつけて止めるように努力しましょう。

猫背のクセを直しましょう

悪い姿勢の代表として挙げられるのは、猫背です。猫背は顎関節をずらす要因になるので、ひどい場合は口が開かなくなることもあります。背中をピンと伸ばす姿勢を意識していきましょう。

クセではないですが、スポーツなどで力を込める為に食いしばる必要のある運動をされている方はスポーツガードを装着しましょう。

片方の歯だけで噛むクセはすぐに止めましょう

偏った姿勢を直しましょう

偏った姿勢での行動パターンがある場合も、注意が必要です。例えば、頬杖をする癖や、電話を顎ではさむ癖、横になる時に頭をいつも同じ手で支える癖などです。電話中にメモを取るときなどに顎で電話機をはさむ。これも意識して止めましょう。

テレビや家具の配置によっては、顔の向きが固定してしまうことがあります。まっすぐ正面を見て視聴しましょう。

姿勢や癖は自分では意識しにくいために、改善することも容易ではありません。周囲の人に指摘してもらうなど、意識しやすい環境を作ることによって悪い姿勢や癖に気づくようにしていくと良いでしょう。

日常生活を気をつけて顎関節症にならないように予防することも大切だね!



以上のような注意で予防する事ができることもありますが、いったん顎関節症の症状が出てしまうと、専門的な診断と治療が必要になります。**歯科医院を受診して診断と治療を受けましょう。**