

カラダの悩みに専門医が答えます

# LEAP診察室

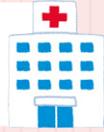
vol.121

●教えてくれたドクター

鹿児島県保険医協会会員  
鹿児島市 ながい正彦歯科  
永井 正彦先生



## 顎関節症について



### 顎関節症の代表的な症状

顎関節症の代表的な症状は、「あごが痛む」「口が開かない」「あごを動かすと音がする」の三つで、このうち一つ以上の症状があり、他には疾患がない病態を「顎関節症」といいます。

### では あなたの顎関節の自己チェックをしてみましょう!

合計点数が8.6以上では顎関節症の危険あり(杉崎正志、他:2007)

#### Q1. 口を大きく開いたとき、人差し指から薬指を並べた3本指を縦にして入りますか?

- 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

#### Q2. 口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがありますか?

- 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

#### Q3. 口を大きく開いたとき、まっすぐに開きますか?

- 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

#### Q4. 干し肉、するめ、タコなど硬いものを食べるとあごや顔が痛みますか?

- 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

※あるいはQ2の「口を大きく開け閉めした時、あごの痛みがありますか?」に「はい」と回答した方も顎関節症の可能性あります。

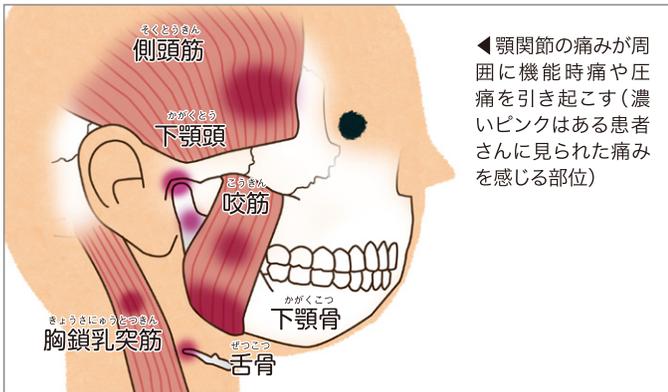
いかがでしたか?

さて、顎関節症が現代病としても注目されています!

顎関節症は大学(東京医科歯科)のデータによるとこの20年間、特にこの10年間で増えており、原因としては、現代の情報化社会におけるストレス下にパソコン、スマートフォン等の操作時間の長時間化、運動不足などが関連していると言われています。

### 治療法

医療保険が使える治療には、鎮痛薬、マウスピースに加えて、歯を削ることによる噛み合わせの調整がありますが、最近では必要と判断された場合だけで、「歯を削らないで治す」という新しい考えが生まれています。その他にも、ずれた関節を戻す手術や外科的手術も、保険で受けることができます。

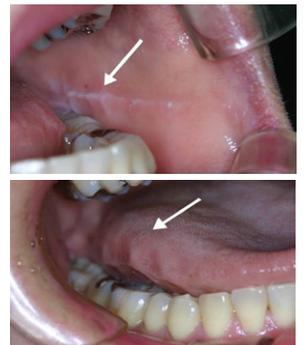


◀顎関節の痛みが周囲に機能時痛や圧痛を引き起こす(濃いピンクはある患者さんに見られた痛みを感じる部位)

症状によっては、薬物だけで治りますが、再発を繰り返す人やマウスピース療法や理学療法でも治らない人は、歯の接触時間の長時間化を起こさせないような療法を受ける事によって改善させます。その際、顎関節症は患者さんの、ストレスからくる筋肉の緊張の持続や、不良な噛み合わせ、歯ぎしり、弱い関節の構造などから起こる、不必要な力みなどを管理しながら行う事が必要となります。また、夜の食いしばり歯ぎしりについては現在、低血糖症との関連も言われており、その対応が必要な場合もあります。

### 歯の持続的接触が様々な問題を!

患者さんの中には隠れ顎関節症の人がいます。その人は歯周病の重症化を起こしたり、虫歯でもないのに知覚過敏がでたり、口腔乾燥症や舌のヒリヒリ感を訴えたり、様々な症状が現れてくる可能性があります。したがって顎関節症だけでなく隠れ顎関節症を治し、予防していくことが、不可解な症状の改善につながります。それにより、顎の状態が良くなるだけでなく、肩こりや首のこり、頭痛、耳鳴りの改善も期待できます。



▲歯の持続的接触がある人の口の中の状態

今回のテーマに対する疑問・質問や、ドクターに聞きたいカラダ・歯の悩みなど、このコーナーではご意見を募集中です。

〒892-8505 鹿児島市錦江町8-21  
E-Mail: leap@eikou-group.co.jp  
「LEAP診察室」係まで

お送りいただいたメール・FAX・ハガキなどに含まれる個人情報はLEAP出版(株)が管理し、原則としてお送りいただいた企画のみ使用いたします。