

§ 顎関節症ってなに？

顎関節症とは、耳の穴の少し前にあるあごの関節（顎関節）や、その周りの筋肉に炎症が起こる病気です。

§ どんな症状なの？

あごの関節や筋肉が痛くなることにより、口が開きづらくなったり、逆に閉じにくくなることもあります。またお口を開けたとき、カクッと音がすることもあります。

§ どうして顎関節症になるの？

ストレスなどが原因で歯ぎしりや頬づえなどの悪い癖がある場合、かみ合わせが悪い場合、あごの関節が変形している場合などいろいろな原因が考えられます。



§ かみ合わせが悪いとどうなるの？

かみ合わせが悪いと、以下のような弊害が出る場合があります。

- 1.あごの関節や耳が痛くなる。
- 2.肩がこりやすくなる。痛みになる場合もあります。
- 3.全身の関節に影響し、腰やひざが痛くなる場合もあります。

整体に通っても痛みが取れない場合は、一度かみ合わせ治療を行なっている歯科医院で検査したほうがよいでしょう。

特に入れ歯の方は、あごの位置が狂ってしまってもわかりづらいので、痛みが出て入れ歯のせいとは気づかない場合がかなり多いようです。



§ どんな治療をするの？

関節の炎症ですからマッサージや生活習慣の改善指導などを行いますが、症状が重い場合などは、スプリントという装置などを使ってかみ合わせの治療します。

§ スプリントってなに？

スプリントはあごをかみ合わせた際に生じる力（咬合力）を歯でしっかりと受け止め、顎関節に無理な力が加わるのを防いだり、ずれた関節を元に戻したりするための装置です。



§ 症例による説明

右側の耳付近が痛く、噛めることは噛めるが、「入れ歯がおかしいかも」ということで来院されました。上下、総義歯でした。

検査の結果、あごが右にずれて起こる顎関節症と診断し、まず入れ歯の噛み合わせを調整し、（下顎をフラットテーブルにして）あごを正しい位置に戻しました。2～3週間で正しい位置に戻りました。2mmほどずれていました。（fig.1）

あごの位置が戻った時点で、耳の痛みもなくなったので、この位置を正しい顎位として、入れ歯をただけ新製しました。非常に満足されました。（fig.2）



fig.1

fig.2

§ 生活習慣で気をつけることは？

- ① ストレスをできるだけ溜めない
 - ② 猫背など悪い姿勢にならない
 - ③ 頬づえ、噛みしめなど顎に負担をかけない
 - ④ 仕事などで肩がこりやすい場合、マッサージなどをして安静にする
 - ⑤ 歯ぎしりがある場合など、スプリントを用いて予防する
- など

お大事になさってください。