

顎関節症

これまで以下のような症状になったことはありませんか？

「カクカク音がして痛い（**顎関節雑音**）」「顎関節、頬やこめかみが痛い（**顎関節痛**）」「口が開けづらい（**開口障害**）」
このうち一つ以上の症状があり、他の疾患がない病態を「**顎関節症**」といいます。女性に多くみられます。

放っておいても自然に治るものもあり、必ず悪化していくという疾患ではありません。もしこのような症状でお困りの場合は、**歯科・口腔外科**での治療が一般的です。（ただし、顎周辺に痛みがあっても必ずしも顎関節症とは限りません。よく似た症状は別の病気にもみられます）

どのように進行するの？

顎関節（顎の関節）の中の**関節円板**といわれる軟骨
（顎関節にかかる力を緩衝するクッションのような役割）

↓
関節円板がずれると…

カクカクと**関節円板**がずれる音がするようになる

↓
症状が悪化すると…

食事をしたり口を開いた時に痛みを生じるようになる

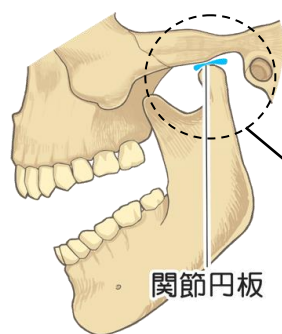
↓
さらに進行すると…

関節の運動障害により、口が開かなくなる

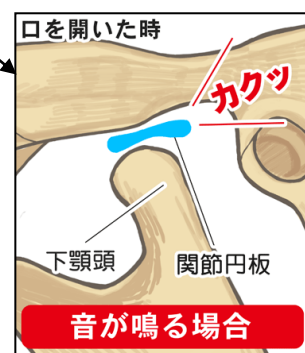
顎関節の構造

顎関節とは：

頭蓋の側頭骨と下顎の骨とをつないでいる関節



靭帯、腱、筋肉に支えられて
下顎を動かしている



顎の関節に負担がかかる原因は？

- ①**噛みしめ**（肉体労働や仕事などに集中しているとき無意識に行っているもので、就寝中にも起こる）、**歯ぎしり**（音のしない歯ぎしりもある）は、筋肉を緊張させて顎関節に過度の負担がかかる
- ②**精神的な緊張（ストレス）**は筋肉を緊張させ、**噛みしめ**を起こしたり、**歯ぎしり**を起こしたりする
- ③顎や筋肉に負担をかける習慣（**片側だけの咀嚼、頬づえ、顎の下に電話を挟む、猫背の姿勢、うつ伏せ寝等**）
- ④**悪い噛み合わせ**は片側だけの咀嚼と関連している
- ⑤噛む力が弱かったり、噛む回数が少ないことは、**顎の筋肉の衰え**を招き、顎関節の動きをしっかりと支えることができなくなる
- ⑥口を無理に大きく開ける（**顎関節の過剰運動**）

顎関節の症状をもつ疾患（例）

変形性顎関節症	高齢者に多い関節炎
関節リウマチ	関節の中では最も起こりにくい部位（約17%）
感染性顎関節炎	感染による
顎関節強直症	骨の癒着や靭帯の石灰化
外傷性関節症	顎や頸部頭などを強く打つことによる

治療方法は？

原因によって異なりますが、鎮痛剤の投与、マウスピースの装着、噛み合わせの治療等があります。

症状が現れた場合、できるだけ口を開けないようにして安静に保ってください。しかし長引くようであれば、**歯科・口腔外科**で診察を受けてみましょう。

予防においても、**普段から顎の力を抜くことや正しい姿勢の保持**を心掛けましょう。

