

## 顎関節症について

顎関節症の代表的な症状は①あごが痛い（顎関節痛・咀嚼筋痛）②口が開けにくい（開口障害）③口を開け閉めするときに顎関節の音がある（顎関節雑音）の3つです。そのため、硬い食べ物が噛めない、大きな食べ物が食べにくい、また、あごの音が煩わしいなどの症状が現れることがあります。どの症状が現れるかは人によって異なり、これらのうち少なくとも1つ以上の症状がみられる場合に顎関節症が疑われます。またこれらの症状のほかに頭痛、肩こり、めまい、目の疲れなど多様な副症状がみられることもあります。

顎関節症は2人に1人が経験するともいわれているありふれた病気です。代表的な症状の1つに顎関節の音がありますが、音だけで他に症状がない、もしくはあっても一時的であれば特に治療の必要はなく、実際に治療が必要になる人は顎関節症のうち約5%といわれています。顎関節症は日常の無意識の習慣などが原因となっていると考えられており、これらを改善することで症状が自然と軽快することも多いです。

顎関節症とは顎関節になんらかの症状が現れる状態の総称で、主に以下の4つの状態が含まれます。

- ①あごを動かす筋肉に痛みが生じた状態
- ②顎関節に痛みが生じた状態
- ③顎関節の骨と骨の間にある組織がずれた状態
- ④顎関節を構成する骨が変形した状態

このような状態に至る原因には色々ありますが、歯の噛み合わせの異常、精神的緊張やストレスによる顎関節への負担、歯ぎしり、食いしばり、頬杖やうつ伏せ寝、噛みくせなど日常生活のくせなどがあります。

ただし、これらのうちの1つだけが原因になっているわけではなく、発症には複数の原因が絡み合っていると考えられており、まだよくわかっていないことも多いようです。

診断は主に問診やあごの動きの検査、あごや周りの筋肉の痛みの検査、X線検査を元に行われ、必要な場合はMRI検査などを行います。また何らかの心理的・社会的要因が痛みに関わっていることもあるため、心理テストなどが用いられることもあります。

治療には歯科医による治療とセルフケアがあり、これらを適切に続けることでよくなることがほとんどです。

ただし、重症の場合は手術が必要となり、放置するとあごの機能が損なわれてしまうこともあるため、まずは医療機関を受診することが大切です。

セルフケアとしては痛みがある場合はまず安静を心がけ、口を大きく開けたりあごを使い過ぎたりしないようにする必要があります。また硬い食べ物は避け、顔の筋肉をほぐし、長時間同じ姿勢を避ける、猫背やあごを突き出すような姿勢を改善する、首を引っ張ったり、頬杖をついたりしないようにしましょう。

