

## TOPICS

[Vol.54]

## 顎関節症

歯科口腔外科 西田 尚武

## 顎関節症とは・・・？

若い女性に急増中と言われる顎関節症ですが、特に治療の必要ない軽症のものから、仕事はおろか日常生活さえままならない深刻な症状に苦しめられ

る重症のものもあります。

顎関節症とは、簡単に言うと、あごの関節（顎関節）周辺の何らかの異常による慢性的な疾患で、「あごが鳴る」

「口が開けづらい」「あごが痛い」などが主な症状です。原因はいくつかあり、状態も異なりますが、まとめて顎関節症と呼びます。

## 顎関節症の症状

顎関節症の症状は、軽症のものから重症のものまで状態は様々で、「硬いものを食べたらあごが痛くなったがしばらくしたら治った」という程度の軽い症状を含めると日本人の二人に一人は何らかのあごの異常の経験があるとも言われています。特に治療の必要ない場合もあり、必ず悪化していくという疾患ではありません。

患部を安静にする、問題のある生活

習慣を改善する、薬を服用するなどの治療で約80%の人は良くなります。

しかし、重症になると手術が必要となったり、症状もめまいや痛みなど全身に及び、開口障害により食事が困難になったり、精神的にも影響を受けるなど、日常生活に支障をきたすほどの症状に苦しむ患者さんもいます。

顎関節症の代表的な症状は3つあります。これらの症状がひとつ、もしくは

はいくつか重なって現れる場合もあります。

また、その他として、あごの関節や筋肉に問題があると、あごの動きに変化が生じて噛み合わせが変わり、噛み合わせに違和感を覚えることがあります。急に噛み合わせが変わったように感じるときは顎関節症の疑いがあります。

## 代表的な症状



- ①あごが痛む：顎関節および周辺の頬やこめかみの痛み。口の開け閉め、食べ物を噛む時など、あごを動かした時に痛むのが特徴です。
- ②口が大きく開けられない（開口障害）：縦に指が二本程度（3cm）もしくはそれ以下しか入らない。※正常な人は三本分（4～5cm）入ります。いきなり口が開かなくなる場合、徐々に開きづらくなっていく場合があります。また、痛みであごの動きを無意識に抑えている場合もあります。
- ③あごを動かすと音がする（関節雑音）：あごを動かしたときに耳の前あたりで「カクカク」音がしたり、「ジャリジャリ」「ミシミシ」といった音がする場合があります。症状が音だけの場合は顎関節症予備軍と言えますが、治療は必要ありません。

## 顎関節症の原因

## ●噛み合わせだけが原因ではない

かつては顎関節症の原因は噛み合わせの異常にあると言われていましたが、現在では顎関節症の原因となる因子はいくつかあり、それらが積み重なって発症すると言われています。ただし、発症には個人差があります。つまり、生活習慣の中の要因の積み重ねが、

“その人の” 耐久限界を超えたときに発症するというわけです。

## ●生活習慣の中の要因

①ブラキシズム：「くいしばり」「歯ぎしり」「歯をカチカチならす」などのことをブラキシズムといい、筋肉を緊張させて顎関節に過度の負担を

かけダメージを与えてしまいます。これが、最も大きな原因と言われています。

②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、くいしばりや夜間の歯ぎしりを引き起こし、ブラキシズムに影響します。

- ③偏咀嚼<sup>へんそしゃく</sup>：左右どちらか一方ばかりで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が、発症の原因となります。
- ④あごや筋肉に負担をかける癖や習慣：うつ伏せで寝る、頬杖をつく癖、あごの下に電話をはさむ、猫背の姿勢などが該当します。

- ⑤悪い噛み合わせ：先に述べたように、現在では多くの原因の中の一つと考えられ、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。
- ⑥あごの歪み：顎骨の過成長、もしくは劣成長により、上顎と下顎の前後的な歪みが生じる場合があります。

他に、あごの成長方向の問題で上下の前歯が接触せず、噛みあわせできない場合や、左右の発育の不均衡により左右非対称になることもあります。いずれも咀嚼障害、言語障害といった機能障害を招き、発症の原因となることがあります。

## 顎関節症の治療方法

- ①認知行動療法：ブラキシズムや癖など顎関節症の原因となる悪習慣やその背景をさぐり、本人に自覚させ、それらを取り除くようにします。
- ②物理療法：痛みを軽減するために患部を温めたり冷やしたりします。
- ③運動療法：開口やあごを動かす訓練をして口がよく開くようにします。
- ④スプリント療法：スプリントという歯列を覆う装具（マウスピースに似たもの）を装着することで顎関節や

筋肉への負担を軽くして歯ぎしりや食いしばりの害を緩和させます。

- ⑤薬物療法：痛みが強い場合に薬で炎症を鎮めたり、筋肉が痛みで固まっている場合に筋弛緩剤を用いたりします。また、夜間の歯ぎしりや食いしばりを抑えるために入眠剤、痛みの軽減のために抗不安薬や抗うつ薬を使用する場合があります。
- ⑥外科療法：前述の治療で症状が改善されない場合には外科療法が行われ

る場合もあります。関節内に強い炎症がある場合に針を刺して関節内部の痛みの原因となる物質を洗い流す「関節腔内洗浄療法」、関節内で関節円板と骨の癒着がある場合にそれをはがす「関節鏡手術」などがあります。あごの歪みがある場合には、あごの骨格自体を手術で矯正する「骨切り術」を行います。

病院では、これらの治療法を用いて、原因を解消する治療と痛みなどの症状を緩和する治療を症状に応じて組み合わせで行います。

ただ、顎関節症は生活習慣病的な部

分が大きいので、患者さん自身が行う自宅療法（＝セルフケア）が治療の中心となります。根本的な治療には、顎関節症を起している歯ぎしりや偏咀嚼などの悪習癖やそれを誘発する背景な

どを把握して、それらを取り除くことが重要です。それは症状の改善とともに再発の予防にもなります。

## 予防のために

近年、柔らかい食物の多い食生活から「噛む力」の弱さが顎関節症の発症に関係しているのではとされています。

伝統的な日本食に比べ、現代人の好む食事は噛む力も噛む回数も少ないため、筋肉が衰えてきています。そのた

め顎関節の動きをしっかりと支えることができず、顎関節症が発症しやすい要因となっています。

あごの退化はあごだけの問題にはとどまりません。あごの運動不足により、脳への血流量も少なくなり集中力は落ち、力は入らず平衡感覚も低下、身体

能力に大きく影響します。

あごを退化させないように、よく噛む食事を心がけ、また、噛む機能を低下させないように、歯を大切にしましょう。



## 滋賀医科大学医学部附属病院 理念

### 「信頼と満足を追求する全人的医療」

滋賀医大病院ニュース第27号別冊 編集・発行：滋賀医科大学広報委員会  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL：077(548)2012(企画調整室)  
過去の TOPICS (PDF 版) はホームページでご覧いただけます。

## ●理念を実現するための 基本方針

- 患者さん本位の医療を実践します
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します
- あたたかい心で最先端の医療を提供します
- 地域に密着した大学病院を目指します
- 世界に通用する医療人を育成します
- 健全な病院経営を目指します