

# 健康 ぷらざ

## がく かん せつ しょう 顎関節症

東京科学大学大学院医歯学総合研究科顎顔面外科学 教授 依田 哲也

企画：  
日本医師会

No. 587

### 口は大きく開きますか？

人差し指、中指、薬指の3本をそろえて伸ばし、上下の前歯の間に縦に差し入れ、第2関節付近まで入るくらい開けられない、あるいは、口を開け閉めする時にカクンと音がする、あごを動かすと周辺が痛いなどといった症状があるなら、「顎関節症」かもしれません。



### 顎関節症の4つのタイプ

1つ目は、歯ぎしりなどの習慣やストレスなどにより、あごを動かす筋の痛みで大きく開かないタイプで、2つ目は、顎関節の炎症などで痛みが出たタイプです。3つ目は、関節の骨の間にある関節円板というクッションがずれるためにカクンと音がしたり、それが進行して半分しか口が開かなくなったタイプです。そして、関節の骨が変形するのが、4つ目のタイプです。

### 治療のメインは、 口を大きく開けるトレーニング

あご周辺が痛くなったら、一週間程度は無理をせず、鎮痛剤(抗炎症薬)を服用してもかまいません。しかし、その後はリハビリ訓練をします。最初は痛いですが、動かすと徐々に痛みはなくなります。また、就寝中の歯ぎしりなどに対し、夜間のみマウスピースを装着することも良いでしょう。なお、噛み合わせの悪さと顎関節症の発症には直接関係はありませんので、顎関節症の治療として歯を削るようなことは行いません。

### 予防は日ごろの習慣から

顎関節症の予防策として、日ごろから指3本程度の口を開ける習慣をつけてみましょう。また、楽しいことがあったら大きく口を開けて笑い、人前でなければ大きなあくびをしてみましょう。特に長時間のデスクワークでは、顔まわりの動きや姿勢が固定されがちです。適度な休憩で気分転換をしてください。

