

# 顎関節症のこと

顎（あご）がカクカク・コリコリ？

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



顎関節症（がくかんせつしょう）とは、顎（あご）が痛い、口が開きにくい、カクカク・コリコリと音がするなど、さまざまな症状が現れる、顎の関節や周囲の筋肉・じん帯の病気です。

噛み合わせが悪いと起こると考えられがちですが、原因は「持続的な強い力による関節や筋肉の負担過重」であると考えられていて、

[1] 歯ぎしり・くいしばりなどのブラキシズム

[2] 唇や頬の内側をかむ癖

[3] 長期的な片がみ

などの非生理的な運動が続くことが原因といわれています。

特に睡眠中の歯ぎしり・くいしばりなどは負担が強く、基本的には無意識のうちにやっている癖が原因ですので、顎の調子が悪い時には

●大きく口を開けない（あくびなども、要注意！）

●固い食べ物を避ける

●ストレスを発散してリラックスする

など、顎に負担をかけないよう安静にするの一番です。顎に痛みがあって、食事や日常生活に支障をきたしたり、その症状が続くような場合には、一度、歯科医院を受診し、場合によっては歯ぎしり予防のマウスピースを作製してもらったり、セルフケアの方法をご相談されることをおすすめします。

最近では、上下の歯を持続的に接触させる癖である「Tooth Contacting Habit : TCH」（歯列接触癖）も、顎関節症を引き起こす原因となるのではないかとされています。

上下の歯の接触というと、一般的には、歯の「かみ締め」や「食いしばり」を連想される方が多いと思いますが、実際には「グツ」と強い力で歯をかみ締めたり食いしばったりするほかに、上下の歯が接触する程度でも、筋の緊張・疲労が生じるということもわかってきました。そして、長期間にわたってその癖が続くことによって、歯に横揺れが加わったり、すり減ったりすることで、歯の健康が害されるとも言われています。



## ココがポイント！

睡眠時の歯ぎしりは顎関節症の患者さんのほとんどの方にあるようですが、ギリギリ・ゴリゴリと音のするケースは10～20%に過ぎないと言われていますので、たまたま人から指摘されたりすることがない限り、自分が歯ぎしりしているとは気がつきませんが、顎の調子が悪い時には「夜間に歯ぎしりしているかも？」と疑うことも必要です。

