

顎関節症は、テレビや新聞などでも紹介されていることが多く、その名前を耳にした方も多いかと思えます。顎関節は耳の穴の指ひとつ分前にあり、指を当てて口を開け閉めると関節の頭が動きその場所がわかります。その症状は、あごを開け閉めすると音がしたり（関節雑音）、痛みが走ったり、ひどくなると口が開かなくなります。その病態は、顎関節の周囲の筋肉の炎症によるもの、関節包や靭帯の障害によるもの、関節の内部の関節円板の障害によるものなど複雑で多岐にわたります。その症状も軽くて自然に治ってしまうものから、手術が必要なものまで非常に幅があります。関節雑音は、顎関節症の比較的初期の症状です。しかし関節雑音を有する人は日本人の2～3割で、そのうちの70%は自然に治ってしまうというデータもあります。そのような初期の症状の時に、その状態が病気であるかの判定は微妙です。顎の安静を保ってあげて経過を見ていくことで充分だと私は考えています。

では顎の安静を保つということはどのようなことをすればよいのでしょうか。硬いものを食べない、大きな口を開けない（あくびもほどほどに、カラオケも控えめに）、頬杖をつかない、歯ぎしりやくいしばりをしない。このように日常生活で顎に負担をかけていることは案外多いものです。またコンタクトスポーツやくいしばることが多いスポーツ、力仕事、バイオリンやビオラも顎で楽器をはさんで演奏しますので、顎関節にはよくない行為といえます。

また、顎関節症の原因のひとつには精神的なストレスがあげられています。ストレスのために知らず知らずくいしばっていたり、顎を不自然に動かすことが原因ではないかといわれています。受験生が合格したら治ったとか、転職したり、引っ越したら治ったという例もあります。

顎関節症の患者さんが来院された場合には、レントゲン写真や、かみ合わせの検査などを行い、炎症を抑える薬を出したり、レーザーを当てたりして消炎を計ります。また噛み合わせのバランスを整えるためにマウスピースを作ることもあります。

顎の調子が悪くなったと感じたならば、まず安静を保ってみてください。顎関節症とは簡単に言えば顎の関節が捻挫しているようなものですので、動かしているうちはよくなるのはご理解いただけたらと思います。それでも治らなければ、歯科医院を受診することをお勧めします。

