

あごが痛い・あごが鳴る・口が開かない

がく かん せつ しょう

顎関節症



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

顎関節症〈がくかんせつしょう〉とは？

顎関節症とは、あごの関節や、その周辺の筋肉に障害が起こり、あごの違和感や痛みなどが現れる病気です。特に20～30代の女性に多くみられますが、最近では低年齢化し、小・中学生にも増えています。

主な症状



こんな症状、ありませんか？

特に痛みなどはない…という人も、以下のような症状がある場合は、顎関節症が潜んでいる可能性があります。

- 食べ物を噛んだり、長く話したりすると、あごが疲れる
- 口を動かすと、耳の前やこめかみ、頬に痛みを感じる
- あごが引っ掛かったように動かなくなることがある



- 指3本を縦にして口の中に入れることができない
- 最近噛み合わせが変わったと感じる
- 朝起きたとき、肩こりや疲れを感じる

顎関節症の原因は？



顎関節症の主な原因は
あごに負担をかける癖や習慣です。
代表的なものに
「食いしばり」「歯ぎしり」
「いつも同じ側の歯で噛む癖」
などがあります。

無意識に歯を
食いしばっている



寝ている間に
歯ぎしりをしている



いつも同じ側の歯で
噛む癖がある



ただし、このような生活習慣があるだけで、すぐに顎関節症が
発症するわけではありません。
「あごに負担をかける習慣」に加え、「ストレスによってあごの
負担が増す」「噛み合わせが悪く、あごがずれる」など、複数の
原因が重なり合って起きることが多いと考えられています。

他にもある！顎関節症をまねく要因

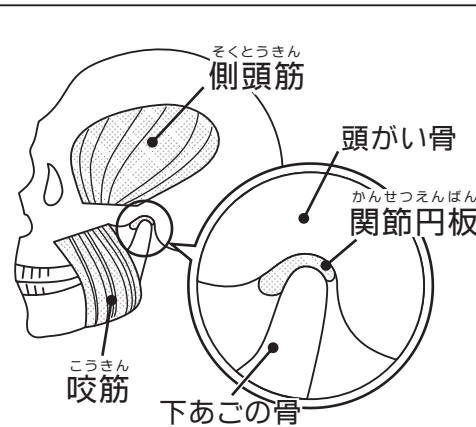
- ほおづえをつく癖がある
- 猫背で姿勢が悪い
- テレビを見るなど横を向きながら食事をする癖がある
- うつぶせで寝る癖がある
- 虫歯や歯周病があり、
痛みのない方の歯でばかり噛んでいる
- 歯の治療や抜歯で噛み合わせが悪くなった
- スポーツや事故などであごに打撲を受けた

いくつか
当てはまるわ…



顎関節症はどうして起こるの？

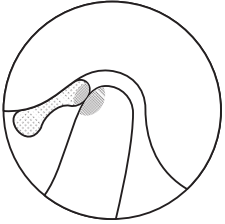
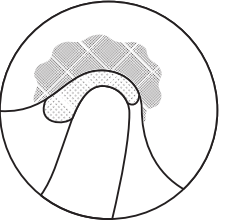
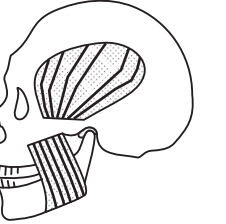
あごの関節『顎関節』の構造



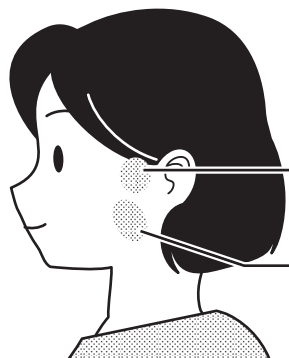
顎関節は、頭がい骨の窪みに
下あごの骨の先がはまり込む
ような構造になっており、
骨どうしが直接こすれ合わ
ないよう、「関節円板」という
組織がクッションの役割を
しています。
また、「側頭筋」「咬筋」などの
筋肉が、口を開け閉めしたり、
ものを噛んだりするとき
はたります。

顎関節症のあご

顎関節症は「関節の病気」と思われがちですが、側頭筋・咬筋
などの筋肉に障害が発生して起こることもあります。

関節の障害		筋肉の障害
関節円板がずれる	炎症が起こる	筋肉の緊張
<p>歯ぎしりなどで、あごに 過剰な負担がかかると、 関節円板がずれ、口を 開けるときに引っ掛かっ てしまいます</p> 	<p>歯ぎしりは顎関節へ の負担も大きく、 関節の周囲に炎症が 起こると、「ギクツ」と した痛みが生じます</p> 	<p>歯を食いしばる癖が あると、筋肉が常に 緊張して硬くなり、 痛みが生じたり、口が 開きにくくなります</p> 

顎関節と筋肉のチェック



あごの関節や筋肉に異常がないか
チェックしてみましょう。

顎関節

耳の前側にあります

咬筋

顎関節の少し下にあります

顎関節のチェック

左右の関節に指を当てながら、ゆっくり口を開け閉めし、
関節が前後に動くのを確認します。このとき
「痛みがないか」「音がしないか」
「両方の関節が一緒に動くか」をチェックします。

咬筋のチェック

左右の咬筋に指を当てて押してみます。
このとき「痛みがないか」をチェックします。
次に、咬筋に指を当てたままゆっくり噛みしめます。
このとき「左右の筋肉の厚みに差がないか」
「噛みしめた時の筋肉の盛り上がりの大きさに差が
ないか」をチェックします。

顎関節症は、症状の元がどこにあるのかを見極めることが
大切です。あごの痛みなど、症状がある場合は
歯科や口腔外科に相談しましょう。

顎関節症は一般的には口腔外科に分類
されますが、かかりつけの歯科がある場合は、
まず一度相談してみましょう。



あごの症状だけじゃない!?

顎関節症が引き起こす全身症状

肩や首のこり

噛む筋肉は非常に強いため、周囲にも
影響を与えやすく、あごの筋肉の緊張が
肩や首に広がり、肩こりや首のこりになります。



しびれ

あごの筋肉の緊張が、肩、首、顔、腕などに
伝わり、血流が悪くなってしびれが生じます。

頭痛

こめかみについている側頭筋が緊張し、
痛みが生じます。また、あごのゆがみや
緊張で、血液や体液の流れが悪くなり、
頭が重く感じることもあります。



耳鳴り・めまい

顎関節は、耳に近い部分にあるため、
顎関節で障害が発生していると、
耳鳴りやめまいを引き起こします。



話しにくい・飲み込みにくい

口の周辺の筋肉が正常にはたらかなくなり、
話しにくくなる、ものが飲み込みにくくなるなどの症状が
起こります。

自律神経の乱れ

顎関節のゆがみが脳にストレスを与え、自律神経が乱れて
しまいます。不眠症や食欲不振が起きたり、さらに進行
すると、うつ病などを引き起こします。

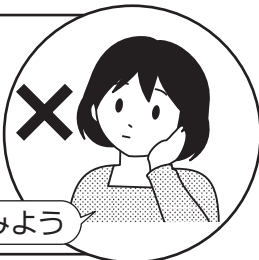
顎関節症のセルフケア

顎関節症で痛みがある場合は、鎮痛剤が使われることもありますが、顎関節症の原因となっている癖や習慣を直さなければ、また再発してしまいます。自分自身で原因を理解し、修正していく「セルフケア」を行うことが大切です。

悪い癖を直そう

片側の歯で噛む、ほおづえをつくなどの癖をしていないか、意識することを心がけ、気づいたらすぐに止めましょう。

もう一度2ページをおさらいしてみよう



「食いしばり」に気づいたら、口の体操
歯を食いしばっていることに気づいたら、「口をゆっくり開け閉めする」「口の中をなめるように舌を動かす」「ガムを舌で転がす」など、口を動かすようにしましょう。

ストレスを解消しよう

ストレスは歯ぎしりや食いしばりを強くさせます。上手に解消しましょう。ウォーキングなどの軽い全身運動は、ストレス解消に効果的です。



歯ぎしり対策にマウスピースを使用
睡眠中の歯ぎしりは、意識して止めることができないため、顎関節への負担を減らす「マウスピース」を使用することもあります。

食いしばりの癖がある人の 咬筋を伸ばすストレッチ

あごの筋肉が緊張している場合は、筋肉を積極的に動かすことが大切です。ただし、噛む動きは筋肉をより緊張させてしまうため、口を大きく開けるストレッチが効果的です。



指3本を縦にそろえて口に入れ、5秒間その状態を保ちます。

咬筋が伸びているのを感じながら行うのがポイントです。口が開きにくい場合は、蒸しタオルなどで筋肉を温めてから行うとよいでしょう。

※ 5秒以上行くとかえって筋肉がこわばるので注意

痛みがあるときは

急にあごが痛くなったときには、安静にし、なるべくあごに負担をかけないように気をつけましょう

- **できるだけ口を動かさない**
痛みがあるうちは、口を大きく開けないようにしましょう
- **硬いものを食べない**
痛みがある側で噛まないようにしましょう
- **鎮痛剤を飲んで食事をしない**
痛みを感じないので負担をかけてしまい、さらに悪化する恐れがあるため注意が必要です

