

くす通信

第245号
2021年7月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

歯科口腔外科より

顎関節症について 日常生活の指導について



7月

「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。

また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。

本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

日常生活の指導について

顎関節症の症状が出始めた時期は関節や筋肉に負担がかからないように安静にする必要があります。多くの場合は上下の歯が長時間接触していることによる筋肉や周りの組織の疲労が起きています。まずは意識して上下の歯を数mm離すようにしてみましょう。その他、症状がある場合の日常生活での注意点について紹介します。

食事での注意点

- 1 硬いものは控える
(例…フランスパン、
するめ、おせんべいなど)
- 2 食事は両側の奥歯を
使って噛む
- 3 長時間ガムを噛まない



寝るときの注意点

- 1 うつぶせなどのような顎に負担がかかる姿勢
で寝ない
- 2 かたく高い枕はやめて低い枕を使う

スポーツについての注意点

- 1 他人と接触するスポーツは打撲によって症
状を悪化させることがあるため控える
- 2 ウィンタースポーツは寒さにより痛みが増
強することがあるため控える
- 3 ウェイトトレーニングは顎に力が入るため
控える



その他

- 1 食いしばったり力が入る
動作はしない
- 2 頬杖をつかない
- 3 カラオケや発声練習など
大きく口をあけることは
控える
- 4 長時間の歯科治療は控える
- 5 作った入れ歯はかみ合わせを安定させるた
めにきちんと装着する
- 6 管楽器を演奏するとき
の姿勢や顎の位置が顎
関節を痛めることがあ
るため注意する

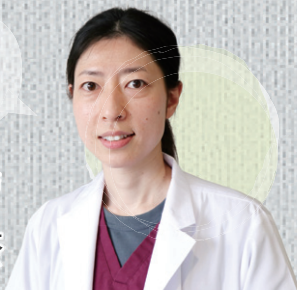


症状が安定してきたり軽くなってきたら、無理のない力でストレッチなどを行きましょう。症状を繰り返す場合は日常生活を振り返り、思い当たる点は意識して注意してみてください。気になる症状や治療の方法については自己判断せず歯科医師に相談しましょう。



顎関節症 について

歯科口腔外科医師
はやかわ まな
早川 真奈



あごの関節（顎関節）は、食事や会話など下顎運動の蝶つがいになる関節です。口を開けようとするとこめかみ付近が痛い、口を動かすと「カクカク」「ザラザラ」「ギシギシ」音がする、口が開きにくい、といった症状は顎関節症の症状です。顎関節症は、**1**咀嚼する筋肉の障害、**2**関節の周囲組織の障害、**3**関節円板（クッションの役割）の障害、**4**骨の変形による障害に分けられます。症状別にみるとそれぞれ、頬やこめかみなどの筋肉に痛みを感じる、顎関節に痛みを感じる（捻挫に似た症状）、関節円板の位置がズレたことによりスムーズな顎運動ができない、長期間持続した顎



関節への強い負担による骨の変形で「ザラザラ」「ギシギシ」音がする、といった症状がみられます。

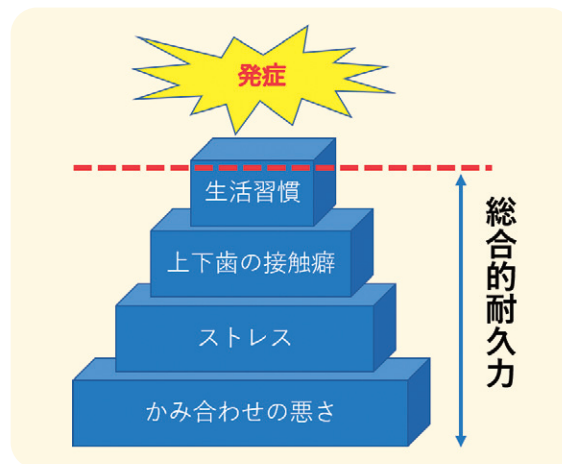
従来、かみ合わせが原因と考えられてきましたが、その他にも上下の歯の接触癖（TCH）、食いしばり、日常生活の習慣（姿勢の悪さ、頬杖、スマートフォンやパソコンなどでの長時間におよぶ操作など）、精神的な問題やストレス、大開口などさまざまです。ほとんどの人が何かに当てはまります



が、どの原因がどのくらいあれば発症するかは個人差があります。総合的耐久力があるかどうかで発症するかが決まるということです。

重要なことは患者さま自身が原因と考えられる日常行動を改善していくことです。まずは TCH を見直してみませんか。筋肉の緊張があると上下の歯は接触しますが、リラックスした状態では上下の歯はかみ合うことはありません。意識して上下の歯を数mm離してみましよう。そのほかに症状に合わせて薬物療法として消炎鎮痛剤や筋弛緩薬（きんし かんやく）の使用、顎関節の負担を軽減させるためのマウスピース治療、理学療法としてマッサージ、ホットパックや低周波治療、運動療法としてストレッチなどを行います。それでも症状が改善しない場合は、外科療法やかみ合わせ治療を行います。

食事や会話は日常生活で重要な行動です。楽しく充実した生活を送るために、生活習慣を見直して発症を予防しましょう。



歯科口腔外科の紹介

当院の歯科口腔外科では、一般診療機関からご紹介いただいた患者さまを中心に口腔外科領域の幅広い疾患の治療を行っています。顎顔面の外傷や炎症など救急医療にも対応しております。手術・抗がん剤治療・放射線治療を予定している患者さまには、手術前後やがん治療中の適切な治療や指導を行うことで全身の感染予防に努めるよう積極的な口腔管理に取り組んでおります。また、摂食嚥下、緩和ケア、栄養サポートチームなど多職種連携にも力を注ぎ、口腔機能の重要性を広く理解していただけるよう活動しております。お口のことで気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
 - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5
TEL 096(353)6501(代表)
FAX 096(325)2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。