

いきいき健康術 第103回

『顎関節症について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波町病院和知歯科診療所の三浦博人先生。日頃の生活習慣を見直すことで症状の改善が見込める顎関節症に関するお話です。

口を開こうとすると耳の穴の前や顔の筋肉が痛む、または十分に口が開けられない。カクカク音がする。という症状はありませんか。これらは、多くの人が経験する症状ですが、もしこのような症状が一つまたは複数起こった場合、顎関節症という病気の可能性があります。

この顎関節症について、昔は「かみ合わせの悪さ」が原因と考えられていました。しかし、最近では、必要がないときにも上下の歯を接触させている歯列接触癖(Toothトゥース) Contacting(コンタクトイング) Habit(ビット) (TCH)が顎関節症を引き起こす重要な要因とされています。普段、口を閉じているときは上下の歯はかんでいないのですが、この癖があると顎関節や筋肉に持続的な負担をかけることから、顎関節症を引き起こしやすくなるといわれています。

顎関節症の痛みや口が開きにくいといった症状の改善には、患者さん自身による次のような家庭でのケアが重要です。

顎関節症の予防のために気をつけること

- 無意識に上下の歯を接触させ続けることを避ける。

- 噛み締めが必要な硬い食べ物を食べ過ぎない。
- 机などで長時間同じ姿勢をとらずに適度にストレッチをする。
- ほおづえをつかないようにする
- できるだけ仰向けで寝るようにする。
- 急に口を開けるような動作を避ける。

普段無意識に行っている行動や、姿勢、習慣などが症状を起こしやすくなったり、一度起こった症状を長引かせたりするケースがしばしば見られます。そのような問題行動を自分で見つけることは簡単ではありませんが、もし見出すことができたり、あるいは歯科医からの指摘などが得られたりできるなら、その行動を見直すことが症状改善に大きく影響します。

お知らせ

和知歯科診療所では、通院が困難な方のために、訪問診療を行っています。お気軽にご相談してください。

☎ 84-1154



歯科医師
三浦 博人先生 (和知歯科診療所)