

## 顎関節症の基礎知識

「顎関節症」という言葉はよく耳にしますがよくわからない方が多いのではないのでしょうか。今回は顎関節症についてお話ししたいと思います。

### 顎関節症とは

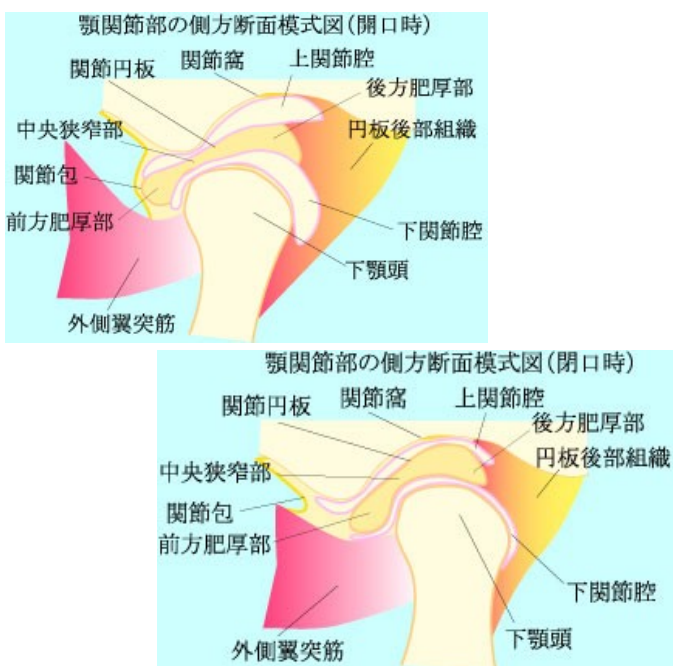
顎関節症は「顎関節症とは、顎関節や咀嚼筋の疼痛、関節雑音、開口障害または顎関節運動以上を主徴候とする慢性疾患の総括的診断名であり、その病態には咀嚼筋障害、関節包・靭帯障害、関節円盤障害、変形性関節症などが含まれる」と定義されています。(1996年:日本顎関節学会)

### 顎関節症の症状

顎関節症の症状は大きく分けると3つになります。

1. 口を開けたりすると「ポキッ」という音がする。(クリックといいます)
2. 口を開けたり、ものを食べたりすると、アゴが痛む。
3. 口が開きにくい、開かない。(ロックといいます)

### 顎関節の構造



### 顎関節症の原因

顎関節症の原因にはさまざまなものがあり、いくつかの原因が複合して顎関節症が起こるといわれています。原因の主なものとして、**歯軋りやくいしばり**などの歯や顎などへの過剰な負担、**ストレス**などによつての歯軋りやくいしばり、**無理に口を大きく開けたり、長時間話をする**ことによる顎関節周囲の筋肉や関節への負担などがあげられます。

### 顎関節症になりやすい生活習慣

顎関節症の原因はひとつではありませんが、下記にあげるような原因が重なることで症状が現れます。

- 気がつくと日中に歯を食いしばって考え事をしている
- 睡眠中の歯ぎしりや食いしばりが、激しいと家族や友人に言われたことがある
- ストレスの強い仕事に就いている
- 長時間、同じ姿勢を続ける仕事に就いている
- いつもうつ伏せ寝をしている
- 枕は高いものでないと眠れない
- 授業中や会議中などよく頬杖をつく
- 口を大きく開けてしゃべったり、歌ったりする訓練をしている
- 管楽器などを日常的に演奏している
- スキューバダイビングを日常的に行っている
- 顎が痛くなるスポーツをしている

また、顎関節症でなくてもひどい歯痛などでも顎のあたりまで痛みが生じることがあります。また、症状が似ていて、顎関節症と間違えやすい病気には、神経血管性の頭痛や、智歯周囲炎(ちしゅういえん)や耳下腺炎による炎症、骨折の既往症などの外傷、慢性関節リウマチなどがあります。これらの間違えやすい病気は、病院できちんと症状や経過を伝え、さまざまな検査を行うことによって顎関節症と区別できます

次号では、顎関節症の分類や治療法についてお話しします。