

## 顎関節症の基礎知識3

今回は顎関節症の治療法についてお話しします。

### 顎関節症の治療法

顎関節症の原因は多様なため、治療法もその原因に対応したものを選択する必要があります。

ただ、顎関節症の原因は実際に歯科医院等で検査をしないと正確に分からないことが多いので、ここでは一般的な顎関節症の4つの治療を紹介します。

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 行動・運動療法 | 2. 薬物療法    |
| 3. レーザー療法  | 4. スプリント療法 |

#### 1. 行動・運動療法

##### ①筋マッサージ

主にI型(筋肉の痛みが主症状)の場合に用いられます。文字通り、顎関節周囲の筋肉の緊張を緩和するためにマッサージを行うことです。

##### ②生活指導

日常生活において、顎関節に負担のかかることを避けてもらうよう指導します。例えば、**頬杖やうつぶせ寝の禁止、痛みのある側での食事の禁止、あくびをするときは顎を押さえて大きく口を開けない**等、その人の日常生活での行動を把握しながら指導します。

#### 2. 薬物療法

痛みや筋肉の緊張をコントロールするために用いられますが、**薬によっては副作用や依存性がある種類もありますので、処方には注意が必要です。**

##### ①非ステロイド系抗炎症薬(痛み止め)

痛みがある場合には、まず痛みをとる必要がありますので、痛み止めを用います。

##### ②中枢性筋弛緩薬

筋肉の緊張の緩和と痛みをとる目的で使われる場合があります。

##### ③抗不安薬

ストレスが原因で発症した場合にストレス軽減の目的で用いられる場合があります。

#### 3. レーザー療法

レーザーを用いる治療法です。これは筋肉の痛みがある場合、その場所にレーザーを当て、温熱で痛みを和らげる方法です。

#### 4. スプリント療法

スプリントとは顎関節症治療用のマウスピースのことです。スプリントには症状によって、様々な種類があります。



##### ①スタビライゼーション型スプリント

**筋緊張を取ったり、アゴへの負担を軽減したり、噛み合わせを安定させたり**することを目的として使用される、最も一般的なスプリントです。主に夜寝るときに装着します。

##### ②アンテリア リポジショニング型スプリント

口を開けるとき・閉じるときの両方で「ポキッ」と音が出る場合や、口が開かない状態(ロック)が改善して「ポキッ」と音が鳴り出した場合などに使用されます。

以上の治療をしても症状が改善されない場合には、大学病院などでの外科手術を含めた、より専門的な治療が必要とされる場合があります。



いずれにしても、**顎関節症はかかってしまうとなかなか完治するのが難しい病気です。**音がなったり、違和感がある場合にはすぐに歯科医にたずねてみたほうが良いでしょう。