

# 健康フラガ

## 平成21年7月号

### かくかんせつしょう “顎関節症”

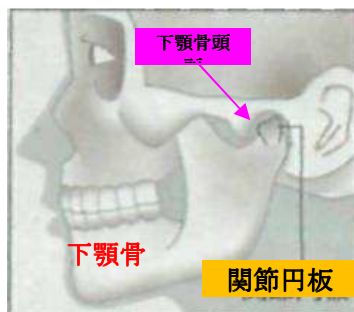


図1 顎関節の構造

医療法人将優会 クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀

口を開くと顎の関節がカクンと鳴って、それ以来、硬い物を食べたりすると、顎の関節や筋肉が痛むようになった、とって外来を受診される人がおられます。実際には「あごが痛い！」や「口が開けにくい！」などの症状に悩みながら、どのような診療科を受診したらいいのか、困っている患者さんも意外と多いようです。

大きな病院では顎関節治療部という診療部門を持つところもあるようですが、一般的に歯科口腔外科を受診していただきます。一般に顎関節でクッションの働きをする軟骨「関節円板」(図1)の前方へのずれが顎関節症の原因となっていることが多いと言われています。顎関節に異常はなく、口を開け閉めする時に筋肉に負担をかける癖のために、ほおの筋肉がこぼり、症状を引き起こすことも多いと言われています。顎関節症患者の70%は緊張時に歯を接触させる癖があるとも言われているため、意識して上下の歯を接触させないように癖を修正し、口を開けにくい場合は、痛みを我慢しながら毎日3～4回30秒ほど口を開け、顎関節の血行を良くして状態を改善してもらい訓練を治療の柱にしているところもあります。

### 1. 顎関節症とは

顎関節症とは、顎の関節とその周囲に起こる障害の総称で、「あごが痛い」、「あごが鳴る」といった関節雑音、「口が開けづらい」という開口障害などが主な症状です。

### 2. 顎関節症の症状

顎関節症の症状は軽症のものから重症のものまでさまざまです。「硬いものを食べてあごが痛くなったもののすぐに治った」という軽症から、放置すると徐々に悪化していく場合もあります。しかしながら、一般に「口を大きく開けない」「大笑いをしない」「硬いものを噛まない」ようにして、顎関節を安静にして、意識して上下の歯を接触させないなど生活習慣を改善したり、薬を内服するなどの治療で約80%の人はよくなっています。重症になると開口障害のために食事がとれなくなり、また精神的負担も大きくなり、場合によっては手術が必要となるケースもあります。

#### (1) 代表的な症状

##### ●あごが痛む

口の開け閉めや食べ物を噛む時に顎関節や周辺の頬、こめかみが痛む

##### ●口が大きく開けられない(開口障害)

正常では縦に指三本程度開くが、指が2本程度以下しか入らない。

- あごを動かすと耳の前あたりを中心にあごの周辺で「カクカク」と音がしたり、「ポキッ」と音が鳴る(関節雑音)
- 噛み合わせに違和感がある
- あごの関節内の構造異常のため、口を完全に閉じることができなくなる場合がある

## (2) その他の症状

あご周辺だけでなく頭痛、肩こり、首や肩・背中の痛みなどのほか、耳の痛み、耳鳴り、難聴、めまい、眼の疲れ・充血、歯や舌の痛み、嚥下困難、呼吸困難などが出現することがある

## 3. 顎関節症と間違われやすい病気

三叉神経痛など顔面に痛みを覚える病気のほか、歯・歯周組織・舌などの病気、耳・鼻・喉<sup>のど</sup>などの病気、片頭痛、脳腫瘍・脳卒中に起因した頭痛など、さまざまな病気が考えられます。

## 4. 顎関節症が多い年齢層

顎関節症で悩む患者はここ数年で著しく増加したと言われています。年齢別では10歳代半ばから増加し、20～30歳代がピークで、特に女性は男性の2～3倍多いと言われています。女性に多い理由は明らかではありませんが、女性の方が男性よりも骨格や靭帯などの支持組織が弱く、筋肉の緊張やストレスに対して感受性が高い上に痛みにも敏感であるからとも言われています。10歳代半ば頃から20～30歳代にかけて歯や骨格が成長する時期であること、思春期から社会的責任も背負う時期で精神的にもやや不安定になるためといわれます。また若い人たちの間で増加しているのは、最近軟らかい食べ物が主流の食生活となり「噛む力」が弱くなっていることと関連があるのではないかと考えられています。

## 5. 顎関節症の4つのタイプ

顎関節症はその障害のある部分によって4つのタイプに分けられています(日本顎関節学会による)。

- 1) 筋肉の障害(咀嚼筋<sup>そしゃくきん</sup>: 噛むために必要な筋肉の障害)によって起こるタイプ(I型)  
下顎を動かす筋肉や首・肩の筋肉が何らかの原因で緊張して硬くなり血液の循環が悪くなるために痛みを生じる。
- 2) 関節包・靭帯の障害によって起こるタイプ(II型)  
顎関節を支える靭帯などの線維組織の障害で痛みを生じる。
- 3) 関節円板の障害によって起こるタイプ(III型)  
顎関節の内部にあってコラーゲンという繊維<sup>せんい</sup>できている関節円板という軟骨(図1)が、顎関節内の本来の位置から前方にずれているために生じる。
- 4) 変形性関節症によって起こるタイプ(IV型)  
顎関節に繰り返し強い負荷がかけられたために関節面を中心とした変形が進むことによって生じる。

## 6. 顎関節症の原因

顎関節症の原因は、以前はおもに噛み合わせの異常にあると言われた時代がありましたが、現在では顎関節症はいくつかの原因が積み重なって、ある限界を超えたときに発症すると言われるようになりました。

## ●顎関節症の原因

- (1) もともと噛み合わせが悪かったり、不良な<sup>しれつきょうせい</sup>歯列矯正や歯科治療後の噛みあわせの悪さから顎関節症を招くことがあります。
- (2) 「くいしばり」「歯ぎしり」「歯をカチカチ鳴らす」など、筋肉を緊張させて顎関節に過度の負担をかけてしまうのも原因と言われています。また家庭や仕事上のトラブルや人間関係などのストレスなどが精神的な緊張を生み、その結果あごの周囲の筋肉を緊張させてしまいます。
- (3) 左右どちらか一方でばかり物を噛む癖のある人は、片側だけに負担をかけることになり、顎関節症の原因になります。
- (4) ほおづえをつく癖、あごの下に電話をはさむ癖、うつ伏せ寝などの癖や習慣は顎関節症の原因となります。
- (5) 大笑いをしたり歯の治療などで大きく口を開けた場合におこりやすくなります。

## 7. 何科を受診すればいいの？

顎関節症では歯科口腔外科での治療が一般的です。あごだけでなく耳の痛みや舌の痛みが出ることがあるので耳鼻科にかかることもあるようですが、やはり治療をしばらく続けても症状が改善しない場合や悪化する場合は、専門医としての歯科口腔外科を紹介してもらうのがよいでしょう。

## 8. 顎関節症の検査

関節や筋肉の状態はどうか、痛みの部位はどこか、どんな痛みか、どれくらいの時間続くのか、口を開けた時の状態、雑音は出るのか、食いしばりや歯ぎしりはあるか、頭痛や肩こりはないか、寝つきはよいか、ストレスはあるかなどの問診・視診のほかに、姿勢、<sup>がんぼう</sup>顔貌は左右対称か、歯の<sup>まもろ</sup>摩耗、噛みあわせの異常はないか、顔や首・肩などの筋肉の緊張や圧痛の状態、顎関節の圧痛・動き・雑音などを調べる触診のほか、X線で関節の変形などを調べ、場合によってはMRI、関節造影検査などを行って関節障害などを調べ、必要に応じて筋電図検査、関節鏡検査、顎運動検査、咬合力検査、心理状態を調べる検査も行います。

## 9. 顎関節症の治療

顎関節症の治療は考え方・治療方法ともさまざまです。「これをすれば確実に治る！」という治療法がないのも現実です。原因を解消する治療と痛みなどの症状を緩和する治療を症状に応じて組み合わせて行われます。

### (1) セルフケア

顎関節症の原因と考えられる癖や悪習慣を本人に自覚させ、それらを取り除くようにしてあごを安静に保つなどの治療の中心となります。

- 通常は関節に余計な負担がかからないように歯を接触させない
- 硬いものは食べない
- 大笑いやあくび、歯科治療の際などに口を大きく開けない
- あごの筋肉のマッサージ、ストレッチ（血行が良くして、痛みを軽減させる）
- あごに負担をかけない：歯を食いしばるスポーツや管楽器の演奏、口を大きく開ける発声練習などにも注意。食べ物は両奥歯で噛む
- 顎関節や首の筋肉に負担をかけないようにうつ伏せ寝は避けて、仰向けか横向きで休み、枕は低いものを利用する

### (2) 物理療法

痛みを軽減するために痛みのある部位を温めたり冷やしたりする

(3) 運動療法

口を開けたり、あごを動かす訓練をして口が開くようにする

(4) スプリント療法（顎関節症用マウスピース法）

顎関節や筋肉の緊張を減らし負担を軽くするために歯列を覆うスプリントという器具おおうを装着することにより、睡眠時の歯ぎしりやくいしばりを軽減することができる

(5) 薬物療法

炎症を抑えたり、筋肉のこわばりを和らげる薬を服用する

(6) 外科療法

(1)～(5)の治療で症状が改善されない時には外科療法が行われる場合もある。

生理的食塩水による顎関節腔内洗淨がくかんせつくうのほか、関節円板転位・変形性関節症などでは、関節鏡を使った手術を行うこともある。

## 10.まとめ

物を噛んだり口を開ける閉めるといった、あごの運動にともなう筋肉の痛みや違和感として自覚されたり、あごの関節痛や雑音をともなう可動域（あごを動かせる範囲）制限として自覚されることが多い顎関節症についてまとめました。ソフト食やファーストフード食など食生活の変化やストレス社会などがもたらす現代病のひとつとして捉え、考え直す必要もあるかもしれません。痛みや違和感を感じたら長引かないうちに医療機関を受診しましょう。