令和３年６月21日（月曜）長崎新聞

セルフケアで症状改善

おくちの相談室

顎の関節に痛み

【問い】最近顎の関節にカクカクと雑音があり、痛みで口を大きく開けることができません。治療が必要ですか。

（長崎市、22歳女性）

【答え】顎の関節や咀嚼筋（顎を動かす筋肉）、それに関連する組織の障害を顎関節症といいます。症状は▽食べ物をかむ時に痛みや異常を感じる▽口を動かすと顎関節に痛みがある▽口を開けたり閉じたりする時に顎関節で音がする▽口の開閉をスムーズに行うことができない―など多様です。症状も、違和感があるという程度から日常生活に支障があるものまで、さまざまです。治療は鎮痛薬の服用などの対症療法とセルフケアが中心で、ほとんどの場合症状は改善します。

顎関節症の有病率は9～13％と報告されています。男女比は1対4で女性に多い病気です。原因は現在のところ分かっていません。かみ合わせが主な原因と考えられた時代もありましたが、現在はまったく、あるいはほとんど関係がないといわれています。単一の原因ではなく、ホルモンなどの生物学的メカニズム、もともとの体の特徴、心理的な状態、環境条件、外傷などの複雑な相互作用によって引き起こされると考えられています。

最近の研究の結果、顎関節症は治療しなくても長期的には改善し、再発する可能性はあるものの、最終的に症状が治まってしまう病気であることが明らかになってきました。患者の多くは20～40歳代で50代以上の患者は急速に減少します。もし進行性の病気なら、患者は年齢が上がるにつれて累積的に多くなり、高齢者の患者が増えるはずです。

原因が分からないので特効薬はありませんが、かみしめ・くいしばりやストレスなどをなくし、筋肉をできるだけ安静にするなどで、多くの場合改善します。必要なセルケアは人それぞれですので、かかりつけの歯科医師にご相談ください。

回答者

宮田　浩光

長崎市竹の久保町
みやた歯科医院長院長

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「802Oながさき」で検索できますので参考にしてください。