

.....
おくちの
相談室
.....

【質問】口が指2本入るくらいしか開きません。何か自分でできることはありますか。

（西海市、80代女性）

【回答】口を大きく開けられない、口を開けると痛むといった症状がでる病気を顎関節症といいます。原因はさまざまあり、歯きり、食いしばり、頬づえや睡眠時の姿勢といった日常生活の癖などがあります。これらの一つが原因ではなく、複数の原因が絡み合っていると考えられており、まだよく分かっていない部分が多いのです。このため、これをやれば必ず治るという特効薬はありません。

一方で顎関節症の多くは時間の経過とともに自然と症状が軽くなっていく疾患であることも明らかになっています。そのような性質から、治療は急がず、まずは頬づえなど顎に力を加える癖や食いしばりをやめ、ふだんから上下の歯をくっつけないように心がけるなど、セルフケ

みやた歯科医院院長

（長崎市竹の久保町）

回答者
みやた ひろみつ
宮 浩光



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「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

口が開かない

複数の原因、まずは鑑別を

アをしながら少し様子をみま
す。それでも治らない場合は初
期治療を行います。効果が明ら
かになっている治療法として自
己開口訓練とスタビリゼーショ
ン型口腔内装置があります。
自己開口訓練とは指導を受け
た上で、1日数回、患者が本人
の指を使ってストレッチ的な開
口を行うものです。開口訓練時
は多少の痛みを感じます。鎮痛
剤を服用しながら行うこともあ
ります。

スタビリゼーション型口腔内
装置とは、上の歯全体をおおう
薄い透明なプラスチックの装置
で、マウスピースのようなもの
です。基本的に就寝中に使用し
ます。

いずれも治療開始から2〜3
週間を目安として診察を受け
てください。もしこの時点で症
状が悪化している場合は主治
医と相談の上、顎関節症専門医
などが在籍する専門医療機関
を受診するようにしてくださ
い。

口が開かなくなる病気は顎関
節症の他にもまれに顎関節炎、
顎関節強直症、咀嚼筋・腱
膜過形成症、顎関節の腫瘍など
もあります。まずは鑑別が必要
ですので、かかりつけの歯科医
師にご相談ください。