




ぷちインフォ <あごの痛み> 2008・3



あごが痛い、口が開かない、口を開け閉めすると音がする…。これらは顎(がく)関節症の代表的な症状で、若い女性に多くみられます。あごにかかる負担が大きすぎることにより起こる病気で、症状の大部分は日常の悪習慣を改めることで改善します。

顎関節症とは？

顎関節症は、あごの関節のそしゃくに関係する筋肉に異常が生じる病気です。一番多いのが筋肉の障害で、筋肉が緊張しすぎて動きがぎこちなくなったり、またその部分の血流が悪くなって痛みを生じます。主な症状としては次の3つが挙げられます。

-  **あごが痛い(関節痛、筋肉痛)**…関節部分の痛みが主ですが、中には頬やこめかみが痛むことも。あごを動かしたときに痛みが出るのが特徴です。
-  **口が大きく開けられない(開口障害)**…口の開く幅は縦に指3本入るくらいが正常ですが、この障害があると2本程度しか開けられません。
-  **口を開け閉めすると音がする(関節雑音)**…「カクンカクン」「コクンコクン」となるのが一般的です。

原因は？

以前はかみ合わせの悪さが大きな原因とされていましたが、最近ではいろいろな原因が重なり合って発症すると考えられています。かみ合わせもその1つです。

主な原因に挙げられるのが、歯のくいしばり、歯ぎしり、片側の歯だけで物を噛むことです。何かに集中している時に無意識に歯をくいしばっていたりします。また、歯ぎしりも音がするものは20%にすぎず、気付かないことが多いようです。

これらはあごの筋肉の緊張を引き起こし、関節に過度に負担をかけます。このほか、うつぶせに寝る、ほおづえをつく、電話をあごにはさむといった日常の癖や猫背の姿勢も顎関節症の原因になります。

治療は？





顎関節症が疑われるときは歯科(できれば顎関節症の専門医)を受診してください。神経痛、歯のトラブル、悪性腫瘍などでも顎関節症と似た症状が出ますから自己診断は避けましょう。

治療は、家庭で自分自身が行うセルフケアが基本です。また、諸症状を早期に改善するために関節炎には消炎鎮痛剤、筋肉の緊張には筋緊張緩和剤を積極的に投与します。

顎関節症は一度よくなっても無理をするとまた症状が出てきます。これを防ぐためにもセルフケアが欠かせません。

セルフケアのポイントは…



-  **あごを安静にし、負担をかけない**…かたい食べ物を避け、あごの負担をかるくします。くいしばりを防ぐ効果的な方法は「唇を閉じ、上下の歯を離し、顔の筋肉の力を抜く」ことです。これをまめに行うようにします。
-  **口を大きく開けない**…特にあくびには注意を。手で下あごを押さえ、開きすぎないようにしましょう。
-  **温湿布をする**…筋肉のこりをほぐすためにその部分に温湿布を行います。温めた後にマッサージやストレッチをすると血行がよくなり、痛みが軽減します。
-  **あごの運動をする**…口をゆっくり開け閉めしたり、あごを側方に動かす運動を1日に何回か行います。ただし、痛みが強いときは避けます。

親切・便利・安心 お役に立ちますノムラ薬局一