

顎関節症のセルフケア

顎関節症の代表的な症状

顎関節症は、虫歯や歯周病と並ぶ“第三の歯科疾患”といわれています。日本人の2人に1人が一生に一度は経験するといわれるほどに身近な病気です。

症状は人によってさまざまですが、代表的な症状は3つあります。

- ①口を開くと痛みがある（ものを噛むと痛むこともある）
- ②口を開けにくい
- ③あごを動かすと音がする

これらのうち1つでも当てはまる場合は、顎関節症が疑われます。一度、歯科を受診しましょう。

顎関節症の原因

顎関節症は複数の原因が積み重なったり、相互に作用したりすることによって発症します。

原因の1つにストレスがあります。ストレスを感じたり、緊張が続くと、無意識に歯ぎしりをしたり、強く噛みしめるようになり、顎関節やその周囲の筋肉に負担がかかります。

また、もともと構造上、顎関節が弱いことや歯の噛み合わせが悪いことが関係している場合もあります。

日頃の姿勢の悪さも原因になります。

例えば、猫背になると、自然に首を前に突き出すため、下のあごの位置が変わり、顎関節に負担がかかります。

生活習慣では、パソコンやスマートフォンの操作、編み物などの細かい作業、バイオリンなどの楽器演奏、スポーツなどが挙げられます。特に歯ぎしりや歯を強く食いしばる習慣は、筋肉を緊張させ、顎関節にダメージを与えます。

口が開くかどうかをチェック



■原因となる癖「TCH」

顎関節症の原因のなかで、新しい概念として注目されているのが「TCH」です。

日本語にすると「上下の歯を接触させる癖」という意味で、ものを食べたり、会話をしているとき以外に、上下の歯同士が触れ合っている状態のことです。

軽く触れあっている状態であっても、長く続くと筋肉が疲労し、顎関節に負担がかかります。また、TCHがあると、顎関節症の痛みが治りにくくなります。

顎関節症の治療

顎関節症は多くの場合、時間の経過とともに自然に改善したり、症状が軽くなっていきます。そこで治療として重要なのが、原因になっている癖や生活習慣を見直すことです。

顎関節症の4つのセルフケア

TCHを認識する

自分にTCHがあることを自覚し、ふだんから「上下の歯を離す」「噛みしめないように力を抜く」ことを意識するようにする。



開口訓練

口を開ける練習。関節の動きをよくするために行う。親指を上あごの前歯に、人差し指をしたあごの前歯に当てる。両指に少しずつ力を入れ、強い痛みを感じない無理のない範囲で、上下の歯の間を広げてゆく。10回を1セットとして、1日数セット行う。



筋肉をほぐす

特にあごの周りの筋肉をほぐす。顔、首、肩回りなどの筋肉のストレッチも効果も効果がある。筋肉の緊張を取ることで、血行を促し、痛みをやわらげます。

その1



側頭部から頬に向かって、手のひらや指で撫でるように動かす。10回を1セットとして、1日数セット行います。

その2



口は閉じたまま、上の歯と下の歯の間をあけて、両頬を膨らませるのをそれぞれ5秒間かけて行います。（口をすすぐイメージ）

生活習慣を見直す



「頬づえをつく」「うつ伏せになる」などの、あごに負担がかかる姿勢をとらないようにする。また、ストレスをため込まないことも大切。

* 専門の医療機関では、TCHなどの癖を直す「生活指導」に加え、痛みに対しては消炎鎮痛剤を使う「薬物療法」や、運動療法・低周波による筋肉への電気刺激をする電気療法・ホットパックによる温熱療法などを含む「理学療法」、マウスピースを装着して噛み合わせのバランスを整える「スプリント療法」などが行われます。