

# TOPICS

Vol. 17  
2002  
05.01



## 顎関節症

「顎を動かすと痛い」「口を開閉する時に音がある」「口が開きにくい」といった症状はありませんか？

若い女性を中心に、顎(あご)の関節になんらかの異常が生じる「顎(がく)関節症」が増えています。

顎関節症の症状や原因、治療法についてご紹介します。

( 歯科口腔外科 森 光伸 )

### 顎関節症とはどのような病気か？

顎関節症は以下のような四大自覚症状が起こり、しかも炎症、腫瘍、骨折、奇形などでない疾患です。どれか一つの症状で起こることもありますが、二つ以上の症状が重なって起こることもあります。

1. 顎を動かすと「カクンカクン」「ジャリジャリ」「ミシミシ」と雑音がある
2. 顎の関節や筋肉が痛む
3. 口を大きく開けられない、口が

開きにくい、口を開くときにスムーズでない

( 男性で開口域50mm以上、女性で40mm以上あれば正常で、35mm以下は開口障害です。大人とこどもの開口域に大きな差はない )

4. 顎が動きにくい

顎の関節と筋肉の症状として現れるほか、偏頭痛や耳鳴り、肩こりなど、一見顎関節とは関わりのない

い症状が随伴することもあります。



## 顎関節症はなぜ起こるか？

顎関節症は一般的に複数の問題が重なったときに起こると考えられています。たとえば生活リズム、食習慣、全身の健康に問題があり、これに噛み癖、歯ぎしり、ストレス

などがあつたり、顎の関節や筋肉が弱い、噛み合わせや姿勢が悪い、歯並びが悪い、抜歯後に新しい歯を入れずに長期間放置したままにしたなどです。これらの問題がい

くつか重なっているときに、あくびや硬い物を噛んだといったチョツとしたきっかけで、あるいはストレスや顔面の外傷が原因となって起こることもあります。

## 顎関節症の原因はどのようなものか？

顎関節の解剖学的異常、咬合異常、異常習癖の3つに大別できます。



### 1. 顎関節内の異常

顎関節は下顎頭と下顎窩(かがくか)、そしてその間に介在してクッションの役目をする関節円板や結合織と滑膜からなっています。顎関節症としてよくみられるパタ

ーンは、関節円板の位置がずれ、下顎の動きが制限されたり、カクツカクツと音がしたり、痛んだりするタイプです。また、円板の位置や動きに異常はないものの、滑膜や円板に損傷があり、痛みや運動障害がみられることもあります。

### 2. 噛み合わせの異常

歯列不正などで噛む位置が安定しない場合や、う歯や歯周病などで臼歯が欠損したまましていると、噛む位置がずれ下顎骨の位置異常をきたすことがあります。その際、顎関節に負担がかかり、顎関節症状を生じる原因となることが比較的多いよ

うです。

### 3. 異常習癖

特に歯ぎしりや歯をくいしばる習慣のある人などでは、口を開け閉めするときに動く筋肉(咀嚼筋など)に持続的に過度の緊張が加わり、顔面の筋肉靭帯に痛みが引き起こされることがあります。



## 顎関節症の5つのタイプ

顎関節症は次の5つのタイプに分類されています。

### 1. 筋肉(咀嚼筋)の異常によるもの

歯をくいしばったり、歯ぎしりなどによって咀嚼筋の緊張が長く続いた場合に生じるこわばりや痛み

### 2. 外傷性異常によるもの

噛みあわせの異常による持続的な外傷や下顎を強打して、関節の組織に損傷が生じるもの

### 3. 関節円板の異常によるもの(顎関節内障)

関節円板の位置がずれたり、変形することによって、関節部の雑

音や痛み、開口障害などが生じるもの

### 4. 変形性関節症

顎関節に強い負荷がかかり、加齢もあって、骨が変形していくもの

### 5. その他

1~4のいずれにも属さないもの。不安やストレスによって起こるものをも含む

多いのは顎関節内障です。私たちが顎を動かすと、関節円板は下顎頭といっしょに動きますが、関節円板の後部組織が伸びてしまって、関節円板が前にずれたままの状態

になってしまいます(関節円板前方転位)。そうすると、口が開けにくくなり、口を開けようとすると下顎頭が関節円板の下にもぐり込むような形になって雑音や痛みが生じます。



## 顎関節症の検査法

顎関節症の診断は、問診や視診のほか、噛み合わせの検査を含めさまざまな検査がありますが、X線写真とMR画像などの画像検査が比較的効果的です。X線写真は関節の骨形態を調べるために、MR画像は現状では主に関節円板の

ずれと骨髄の性状を確認するために施行しています。



## 顎関節症の治療法

顎関節症はさまざまな原因から症状を引き起こすため、治療法もいろいろあります。保存的治療法と手術療法がありますが、多くの場合セルフ・ケアや保存的治療法が選択されます。

### 2. 保存的治療法

患者さんの症状にあわせて、薬物療法(痛みを鎮めたり、筋肉の緊張を柔らかげたりする)、開口訓練、理学療法、スプリント療法などの治療が行われています。

疼痛をとることができます。これは入院せず外来で施行することが出来ます。

### 1. セルフ・ケア

患者さん自身が日常生活のなかで自己管理を行うことにより、症状の発現・増悪を防ぎ治癒を促すことと、積極的に毎日の運動療法などで治癒力を高めようとする家庭療法が含まれます。



比較的軽度であると診断された場合には顎に負担をかけず、生活リズム、食習慣、姿勢を正しくし、ストレスを和らげるとそれだけで症状が改善することがあります。これらはそれぞれの患者さんによって異なりますのでカウンセリングが必要です。

スプリントとはスポーツ選手が用いるマウスピースのようなもので、いろいろなタイプのものがあります。目的は顎の位置と噛み合わせの改善を狙ったもので、顎の筋肉をリラックスさせ、顎の位置のアンバランスさをニュートラルな状態にすることで治療効果を期待します。

噛み合わせが悪いなど解剖学的に問題があれば、歯列矯正治療や補綴治療(金属やセラミックなどをかぶせて形態回復をはかる治療)による咬合の再構築などを行うこともあります。

### 4. 手術療法

さらに重度の症例では、関節内の癒着を剥離する関節鏡手術や関節円板をとり除いたりする関節開放手術があります。また、不良な噛み合わせを合併している場合は、上下顎骨を切りバランスよくする顎矯正外科手術も施行します。これらは入院治療が必要です。

### 3. 前手術療法: 保存的治療法と手術療法の中間的療法

中等度の症例では、顎関節の中を洗うことにより開口障害や関節



# セルフ・ケアのいろいろな方法

顎関節症の予防や症状の緩和に有効なセルフ・ケアの方法をご紹介します。専門医の診断、カウンセリングを受けてから正しく行ってください。

1. 長くかまなければならないもの、かたい食べ物は控えます。また、歯をくいしばった状態にならないよう気をつけます。



2. 大きく口を開けないようにします。あくびをする時もこぶしを下顎にあて、軽く押し上げるようにすると口が開きすぎません。



3. 筋肉の慢性的な痛みや緊張には温めたタオルなどで温湿布すると症状が緩和します。逆に関節の急な痛みには冷湿布が効果的です。



4. 咀嚼筋の中の咬筋や側頭筋を押してみても、こりを感じるところを中心に円を描くようにマッサージをすると痛みが軽減されます。



5. あごを突き出していないか、猫背になっていないか、姿勢をチェックして、いつもよい姿勢を保つようにします。



6. うつ伏せや横向きで寝ると、顎関節や首の筋肉に余分な負担がかかりやすくなるので、できるだけあおむけで寝るようにします。



7. 強い痛みのない時は、口をゆっくり開け閉めしたり、あごを側方に動かしたりする顎の運動を1日に何回か行います。



8. ストレスを意識したら、仕事や家事の手を止めてリラクゼーションを心がけることも大切です。



9. 週に2～3回ウォーキングや水泳などの全身運動を行うと、肉体的にも精神的にもよい効果をもたらします。



## 滋賀医科大学医学部附属病院では よりよい医療の実践に向けて――

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 地域に密着した大学病院を目指します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- 世界に通用する医療人を育成します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。
- 健全な病院経営を目指します。

## 滋賀医科大学附属病院TOPICS

2002年5月1日発行  
編集・発行: 滋賀医科大学医学部附属病院  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL: 077(548)2111(代)  
<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>

Vol.17