

耳の前にある顎関節(あごの関節)やこめかみが痛い、口を開けるとあごから音がする、口が開けにくいという人は、顎関節症かも知れません。ただし、あごが痛いからと言っても顎関節症とは断定できません。あごの骨折、脱臼、腫瘍などの可能性もありますので、医療機関で相談してください。



松香 芳三 教授



徳島大学大学院医歯薬学研究部  
顎機能咬合再建学分野

顎関節では関節円板(軟骨)がクッションの役目をしています。関節円板がずれると口を開ける時に音がしたり、口が開けにくくなったりします。症状が重い場合はMRI検査を行うと、顎関節円板の状態が理解できます。また、あごを動かす筋肉が痛くなることもよくあります。

顎関節症の原因はいろいろありますが、日常的に歯をかみしめていることが大きな原因の一つです。昼間、無意識にかみしめている人は夕方になるとあごが痛くなり、夜中に歯ぎしりをする人は起床時に痛くなる人が多いようです。歯ぎしりはストレスや、寝る

ときの姿勢、枕の高さが合っていないために起きることもあります。

# 無意識に歯かみしめる人あごが痛くなる

目を閉じてぼーっと口を薬にしたとき、上の歯と下の歯が接触している人は、顎関節症を発症する危険性が高くなります。上下の歯は口を閉じた時も正しい位置は離れているのが一般的です。歯をかみしめる癖はパソコンを長時間使用する人などに多く見られ、また、何かに集中しているときには無意識のうちに強くかみしめていることが見られます。

治療としては以下の方法が挙げられます。頬や関節の痛みが強い人は、期間を限って薬を服用します。夜、歯ぎしりをする人は、マウスピースを処方してもらい、夜間使用しましょう。その他に、自分でできるケアもあります。頬の筋肉が痛い人は、頬の筋肉を温めたり、冷やしたりすることを繰り返してマッサージをしましょう。食事のとき以外は上下の歯を接触させないようにしましょう。「歯を離す」などのメモをさまざまな所に貼り、気をつけましょう。症状のある人は、硬い物を食べ続けられないようにしましょう。