駅前健康相談センターだより

顎　関　節　症

顎関節症（がくかんせつしょう）とは、「 **顎（あご）の痛み** 」「 **口を開けにくい** 」「 **関節の音がする** 」といった症状を伴う、顎の関節や顎の筋肉の病気です。似たような症状がでる他の病気（関節リウマチや外傷性の顎関節炎など）がないと判断された場合を、顎関節症といいます。これらは多くの人が一度は経験している病気で、一生のうちに約半数の人が経験するとも言われています。

顎関節症の原因

原因、発症メカニズムについては、まだ不明な点が多く、さまざまな要因が組み合わさることによって症状が起こると考えられています。

- **歯ぎしり**
- **食いしばり**
- **悪い歯並び・噛み合わせ**
- **左右どちらか一方でばかり噛む癖がある**
- **頬杖などの日常生活での癖**
- **精神的なストレス（緊張や不安、気分の落ち込みの持続）**
- **外傷　　など**

顎関節症の主な症状

◆　**顎の痛み**・・・口を開けたり閉めたりした時に、顎の辺りや耳の前などに痛みを生じる。

◆　**開口障害/運動異常**・・・口を大きく開けにくい。口が左右にうまく動かない。

◆　**関節雑音**・・・口を開けたり閉めたりした時にカックン、コッキンといった音がする。

顎関節症の症状は、顎や顎の動きに異常が生じるだけでなく、頭痛や肩こりなどの症状が現れることも珍しくありません。個人差はありますが、首・背中・腰などの痛み、耳の痛み、耳鳴りなど、症状は全身に及ぶこともあるので、これらの症状がある場合は**歯科・口腔外科**を受診しましょう。

顎関節症の治療について

薬物療法・・・顎の痛みを薬で抑えます。
筋肉の緊張が強い場合にも薬を用いたりします。

理学療法・・・電気を流したり、マッサージをしたりして、顎周辺の筋肉の緊張を改善します。筋肉をほぐして血流を改善し、痛みを軽減します。

運動療法・・・ずれてしまった関節円板を元に戻すような運動を行ったり、顎周り筋肉のストレッチを行い、口を開けられる量を増やしたりします。

スプリント療法・・・マウスピースを装着して、顎関節をリラックスさせた状態にします。

顎関節症は、治療によって一度症状が改善しても、再発するケースが多いようです。原因となる、食いしばり・噛みしめなどは、ストレスが大きく関係するので、その根本となる原因の改善もはかりましょう。

顎関節症のセルフケア

顎関節に痛みがあるときは、症状を悪化させないため、大きく口を開けない、顎の使いすぎや、力のいれすぎなどに注意しましょう。

1. **おかゆ、やわらかいそば、うどんなど、噛まなくて良い食事をとり、固いフランスパン、ガムなどは避ける。**
2. **顔の筋肉をやわらげ、目を閉じ、軽く上下の唇を触れさせ、歯を接触させないようにする。**
3. **大きなあくびは避ける。**
4. **仰臥寝(あおむけね)と低い枕を使用し、うつぶせ寝は避ける。**
5. **同じ姿勢を長く続けることを避け、時々ストレッチするなどして心身のリラックスをはかる。**
6. **首の牽引（大きく伸ばす、引っ張る）などは避け、頬杖をしないようにする。**

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇HIV・梅毒抗体検査　毎月第３土曜日　午後１時３０分～２時受付（予約なし）
〇骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：郡山駅前健康相談センター　令和２年１０月