

頤

上

2 人に1人が経験するといわれる「顎

典型的な症状は、①「口を大きく開けられない」

②「顎の周りが痛い」③

「を開けると顎が鳴る」

時間の経過とともに自然に症状が和らいでいくの
で、医療機関を受診する
ほど症状が重い人は全体
の5%ほどと多くはな
い。

ただし、顎関節症を引き起こす要因には、気づかぬうちに繰り返している生活習慣などがある。

③の症状を、一つずつ時々感じるようなら「顎関節症予備群」といえる。仕事の忙しさなどによって、症状が急激に強まることもあるの

の手入れ

の手入れ

で、顎の負担になる習慣をあらためることが大切になる。

大間違い。「佐藤歯科医 院今戸クリニック」（東京都台東区）で顎関節症 外来を担当する木野孔 歯科医師（木野顎関節 研究所所長）が言う。

しかし、噛み合わせを調整しても症状が取れない人もいれば、噛み合わせが悪くても、まったく症状が出ない人もいます。現在では、噛み合

「嘸み合わせの悪さ」が「顎関節症と嘸み合わせ」の悪さが顎関節症の顎関節症を招くと思っの關係が唱えられ始めた唯一の原因と考える専門の人がいたら、それはの1930年代のこと医はいません。むしろ症

歯科の新常識

わがあるときには『噛み合わせをいじらない方がよい』というのが最新の常識です」

「噛み合わせは

いじらない方がよい

それでも顎関節症の
治療で、噛み合わせ
が、噛み合わせの違和
感、口を開けたり閉じ
たりするときに、顎関
節症の症状にとで、口
を開けたり閉じられる
のだ。

せ調整を最優先で行おう。感に悩まされる悪循環が
とする歯科医師がいる。始まってしまう場合があ
それは、噛み合わせ調整 るという。

また、顎を動かすとき
に働く主な筋肉には、口
を閉じるときに働く「閉

顎のけが」「精神的な合計は」「1日20分程度」

は、顎関節症の治療方法

顎関節は下顎の骨の先

「口筋」と、口を開くときなストレスや不安」「関だという。噛み合わせの

として保険適用が認めらる端が、頭蓋骨の下側にあ

に働く「開筋」がある。節や筋肉の弱さ」「睡眠悪さが寄与因子として影

わね調整のために「歯をのちで回す」といふ、くぼ

この顎関節や筋肉が耐え中の歯ぎしり」など。響が少ないのは、そのた

削る」「抜く」と言われ、みから前方に滑り出すこ

に、顎関節症の症状が表
子とされるのが、「TCC」
「つわり手」のかき頃
中でも最も強い害を因めた。



上下の歯を接触させ続ける習慣は要注意

関節症に大きく影響する寄与因子を探る調査研究が進められてきた結果、見つかったのがTCHです。顎関節症の8割近くは患者さんは、このTCHを抱えています。TCHは上下の歯を軽く接触させている小さな力で、長時間にわたって力を促すのだ。

パ ソコン作業をしていて、いつの間にかかかっていること。常に歯を離した状態で、関節や筋肉には大きな負担となり、血流を悪化させてしまうのです」
きだけ力を抜き、歯とが離れた楽な状態をつけます。『貼る紙を目

か歯を食いしばっている人も多いのではないかと、自分がTCHかどうか確認するには、唇を閉じて上下の歯を離した状態にする。無意識でいて10分後、歯を離していることに違和感があったり、上下の歯が接触していたらTCHの可能性が高い。顎関節症は、TCHのコントロールを基本にした寄与因子の管理と、リハビリトレーニングの2つを繰り返す。合わせは木野顎関節研

する「脱力する」の行を繰り返していると、を離している方が自然無理のない状態だと体認識するようになりす。最終的には、貼りで気づく前に、歯の接がある反射的に歯がれるようになります」

次回回は、症状が出たきに行う「リハビリトレーニング」。

(木野歯科医師への問