

お口の健康

第19回 顎関節症の話②



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>

今回は、前回に引き続き顎関節症②（治療法他）のお話です。

さて、顎関節症の治療についてですが、大きく分けて、①歯科的（補綴的）療法、②理学療法、③薬物療法、④外科的療法、の四種類が挙げられます。そして、顎関節症の症状によってどの治療法になるか違ってきます。具体的には、①歯科的（補綴的）療法は、マウスピースを口にはめるスプリント療法が一般的です。また虫歯や歯が抜けたままで放置している場合は、そちらの治療が重要です。

②理学療法は、温めて痛みや筋肉の緊張をとる温熱療法、逆に冷やして痛みや炎症をとる寒冷療法、筋肉の血行改善や痛みをとるマッサージ、開かなくなった口を開ける訓練をする運動療法、などがあります。

③薬物療法は、痛み止め、緊張した筋肉を和ら

げる薬、場合によってはストレスに対する抗不安薬、などが処方されます。

④外科的療法は、関節内に針を刺して中を洗浄する関節内洗浄療法、内視鏡を使って関節内の癒着をはがす関節鏡視法、顎関節開放手術などがあります。

続いて、今度は自宅でできるセルフケアについて触れてみたいと思います。

顎関節症は、生活習慣と大きく関わりがあり、歯ぎしりや食いしばり、大きなあくびなどが症状を悪化させるといわれています。従ってそれら生活習慣を改善することで、症状が緩和する場合があります。

具体的には、**硬い物を食べない**（無理して硬い物を食べると悪化するおそれがあります）・**大きく口を開けない**（あくびなどは急激に口を開けるので特に注意が必要です）・**上下の歯を接触させない**・**マッサージをする**・**リラクゼーション**（息抜きをしてストレスを発散するようにしましょう）。つまり症状のあるときは、無理をしないで顎関節を安静にするというのが、基本になります。

顎関節に症状をお持ちの方は、無理を避けてかかりつけの歯科医院にご相談ください。

顎関節症の治療法

- ①歯科的（補綴的）療法
- ②理学療法
- ③薬物療法
- ④外科的療法

自宅でできるセルフケア

- ・硬いものを食べない
- ・大きく口を開けない
- ・上下の歯を接触させない
- ・マッサージをする
- ・リラクゼーション