

医療

知っておきたい医療知識

シリーズ

歯科治療最前線

# 「顎関節症」がくかんせつしよう

## 「口が大きく開かない」「音がする」「顎が痛い」が3大症状

顎の関節部に負担がかかると口の開閉や咀嚼(そしゃく)に悪影響を与え、「顎関節症」という歯科疾患を引き起こすことがあります。そこで今回は「顎関節症」を取り上げました。

患者数は二十数年で約15倍に

口の開閉時に顎の関節が鳴る、口が大きく開かない、顎の関節が痛む。これらの症状は「顎関節症」の3大症状といわれています。つまり、顎関節症は簡単にいえば、顎の関節やその周囲組織に何らかの異常があり、口が大きく開かないとか、咀嚼(そしゃく)がうまくできない、顎が鳴るなどの不具合がある状態を指します。顎関節症にかかる患者は二十数年で約15倍に



熊本インプラントセンター 添島歯科医院 添島 義樹 院長  
日本口腔インプラント学会 専門医  
厚生労働省指定 臨床研修指導医

### 歯科医からのアドバイス Q&A

#### 「顎関節症」

症状は口の開閉時の障害から全身にも

Q 具体的な症状として現れることはありますか?

A 口の開閉時や食事、あくびをするときに違和感や痛みが出たり、カクンカクンとかジャリジャリみたいな音がします。また、口の開閉が真つすぐでなく、少し斜めに軌跡を描いたりすることがあります。全身的なものとしては、肩や首の凝り、頭痛・偏頭痛、めまい、耳鳴りなどの症状が出るケースもあります。

発症原因は口腔関係から体癖まで原因としては具体的に何が考えられますか?

A 鑑別することは非常に難しく、複数が原因が重なって発症するケースが多いですね。例えば歯科では悪い噛み合わせの人、いわゆる歯列不正によって顎の動きがスムーズにできない人、片側だけで噛む癖がある人、歯を失ったことにより、正しい噛み合わせができなくなった人などがなりやすいといわれています。

Q 顎関節症という言葉は聞きませんが、どこがどのようになる病気ですか?

A 顎関節はこめかみより下部で、両耳の穴の前部に位置し、口を動かすとその関節も動きます。側頭骨と下顎骨がつながる場所です。顎関節やその周囲に起こる障害のことを顎関節症といえます。最近、女性に多い歯科疾患の一つです。

起こっていると考えられる原因が何かを調べます。例えば噛み合わせや歯列の状態から、悪い体癖などの改善が必要かを診断します」と話しています。顎関節症は軽症から重症までさまざまですが、患者の多くは簡単な処置や安静にしたり、生活習慣の改善などで治っています。「ただ、注意しなければいけないのは、再発の可能性もあるので、引き起こすような原因、つまり顎関節に負担がかかる原因をつくらないことが大事です」と前述の歯科医は予防法を説明しています。

- \*症状の主なチェックポイント\***
- ① 顎関節部やこめかみ、首筋に痛みがある
  - ② 顎を動かしにくい、大きく開けられない
  - ③ 口の開閉時に音がする
  - ④ 口の開閉時に真つ直ぐの軌跡でない
- \*発症原因につながる主な悪い体癖\***
- ① 物を食べる時に、ほとんど片側に噛んでいる
  - ② テレビを見ながら横向きで食べる
  - ③ 長時間の頬杖、頬杖する頻度が多い
  - ④ 姿勢が悪い
  - ⑤ 寝るときに横向きで寝る
  - ⑥ 歯ぎしり、食いしばりなどがある

また、いつも頬杖をする、食事の際、テレビを見ながら横向きで食べるなど、顎関節に悪い体癖がある人などが発症しやすいといえます。

Q 口の開閉時に違和感があれば早期受診を勧められますか?

A 顎関節症になった場合、治療はどのように行われますか?

発症の原因と考えられるものを一つ一つ処置していきます。例えば治療自体は行わず、悪い体癖・生活習慣を見直すことが一つあります。次に噛み合わせの問題があればそれを治し、咀嚼筋の痛みや違和感が強い場合は、電機刺激によりリラクゼーションさせます。また、マウスピースみたいなものを使って処置するケースもあります。いずれにしても顎関節や顎の周囲の筋肉に違和感がありましたら、早目に診断を受けて下さい。

第一高校 合同行舎 (社)日本口腔インプラント学会指定研修施設  
熊本インプラントセンター  
添島歯科医院  
熊本市中央区板町1-28 板町センタービル205  
0120-354-508  
http://www.soejima-sika.com/

## コミュニケーション講座 魅力ある人間力アップに向けて (第13回)

人は、ひとりでは生きて行けません。さまざまな形で支えあって生きています。それぞれが持つエネルギーを見つめ、引き出す。コミュニケーションは、人と人をつなぐ原点ともいえます。家庭、職場、近所付き合い、友人との付き合い、その全てがコミュニケーションであり、人生を楽しく暮らすこと、エネルギーアップにもつながります。ここではさまざまなコミュニケーションのとり方についてアドバイスします。

### 「恨み言」

津川 育子

人生の中で、時に人は、想像していなかつた事態に遭遇したり、平穩だったはずの毎日が突然色を変え、思わぬ苦境に立たされることがあります。では、そんな時、大切になってくるのはどんなことなのでしょう。そのことを考えるうえで、先日、知人との会話の中で、感銘を受けた言葉がありました。

彼の娘さんは昨年結婚されたのですが、彼女のご主人のご実家の事業が6月頃から傾き、銀行などの支払いが滞ってしまっていました。そして、そのご主人がその保証人だつたらしいので、支払いが滞つた事で、保証人であるご主人に給与差し押さえ通知が来て、娘さんはそこで初めてそのことを知り、泣きました。彼女は泣きながら父親に、そのことを相談しに來られたそうです。娘さんの話を静かに聞いていた知人(父親)が最初に言ったのは、「〇〇君に恨み言は言わなかつただらうな」という言葉でした。

「確かに、6月に分かつていたことをどうして言ってくれなかつたんだと思うかもしれない。でも、おまえに言えなかつた気持ちも分かるだらう」

「恨み言を言つて、おまえの気持ちは晴れたのか?もつとふさぎ込む気持ちにならなかつたか?」

「離婚するつもりなら口にしてもいいけど、そのつもりがないなら言つちやいけない」

「相談してもらえなかつたことが寂しかったんだ」ということは伝えて、恨み言を言つてしまったことは謝りなさい」

娘さんは、ハツとした様子でその言葉を聞いていらつしやつたようです。

確かに、恨み言を言つたとしても現状抱えている問題が解決することはなく、状況や関係が悪くなるだけです。けれど、あまりに突然の事で、思わず口にしてしまう人も多いのではないのでしょうか。感情的になつて、最も重要になつてくる、例えば今後の返済方法とか、手続きとかの話はほつぽつと相手を手荒に扱つてしまつて、それで済ませるならまだいいですが、気持ちは落ち込むばかり。

人生の岐路に立たされる時、混乱してしまうのは当然です。けれど、そんな時だからこそ、感情のままに相手を責めるのではなく、ぐつとこらえて互いの足並みをそろえていくことが出来るれば、きっと二人は最高のパートナーになつていくのではないのでしょうか。今回の知人の話を聞いて、私はまた一つ、勉強させて頂きました。

「恨み言を言つたら解決するの?」

「恨み言を言われた〇〇君の気持ちを考えたことはあるか?」

そんな彼女に、父は言いました。

口の定、娘さんも少しだけ恨み言を口にしてしまつたそうです。

(筆者ラウワイル) コミュニケーションアドバイザー。大学卒業後ニチイ学館近代経営研究所などの勤務を経て、平成10年10月人財育成サポーターを設立。22年2月に法人化し子育て、親子のコミュニケーションの勉強会・講座を随時開講。熊本県民力レックス主催講座サテライト教室子育て応援講座などの講師も勤めている。県内各地での講演も多数。美里町教育委員。子どもは3人。著書として「愛の小箱(一夫の闘病と家族模様)がある。

【問い合わせ】  
096-342-9733  
ikuko.t@eagle.ocn.ne.jp

御厨 一敏さん(54)  
住宅金融支援機構南九州支店 支店長  
(熊本市中央区水前寺2丁目)  
学生時代以来30年ぶりの熊本勤務。  
販売推進している長期固定住宅ローン「フラット35」を取り扱う各民間金融機関さん、そして住宅事業者さんにもご理解を求め、消費者に合った住宅ローンの情報を提供し、利用率アップを図ります。

山下 洋史さん(34)  
ヨネツボ熊本山下 交通事故行政書士事務所 代表  
(熊本市中央区水前寺5丁目)  
自動車事故の後遺障害手続き、異議申し立て手続きの専門事務所ヨネツボ行政書士とFC契約を結び、名称変更しました。交通事故の後遺症や治療費打ち切りの人への後遺障害認定の相談・申請業務や随時相談会などを実施していく予定です。

松野 雄策さん(53)  
串焼き松竹 代表  
(益城町木山)  
鶏など肉類はもちろん、魚介や野菜の串焼きにも自信があります。女性や年配の方からも野菜串焼バラ巻が大変好評です。魚介類では鯛の串焼きは皮目をパリッと香ばしく、身はふつくと焼き上げます。幅広い年代の方に来ていただきたいですね。

松岡 りささん(28)  
スパレン マネジャー  
(宇城市松橋町古保山)  
7月にリラクゼーションサロンのメニューに女性、カップル、夫婦限定の「パリエステコース」と男性整体師による「癒しの整体コース」を追加しました。今後はパリエステ技術者を育て、アジアマッサージを広めていきたいです。