

健康だより

歯が原因で起こるトラブル
顎関節症



最近口を開けると顎が痛いんだ…
なんか変な音もするし、大きく
口もあかなくて…



それ、顎関節症かも
知らないね？

こんな症状はありませんか？

- 口を開けるとパキッというような音が鳴る
- 食事をしていると顎が痛い、疲れる
- 口を大きく開けようとすると痛みが出る
- 顎を左右に動かくと引っかかる感じがある

顎関節症かな？テストしてみよう



自身の指が縦に3本入りますか？
入らない人は「顎関節症の可能性有り」と言われます

顎関節症の原因はなにか？

顎関節症原因の約8割程度がかみしめ癖と言われます
自分でも気づかないうちにかみしめていることが多く、良い意味でも悪い
意味でもストレスがかかった時はかみしめていることが多くあります。
歯並びや噛み合わせが悪いことも大きな要因となりますが、それに加え
ストレスや悪習も加わり、ますます歯をかみしめてしまう時間も増え
顎関節症を引き起こす一因となっています

ストレス要因



悪い習慣



集中する作業が必要な時
緊張している時
スポーツで力をこめる時
睡眠中（人による）



頬杖をつく
片側だけで噛む
スマホの使用

あなたの歯は健康的に機能できていますか？

正常な噛み合わせ：平常時上下の歯は噛み合っていない

上下の歯は、1ミリ程度隙間があいているのが通常です

歯が接触する時間：歯が上下でかみ合う時間は1日に20分程度と言われます
これ以上長くかみ合っていると顎関節症のリスクがあります



噛み合わせずに、紙1枚分でも
少し隙間があいているのが普通だよ！

顎関節症の発症

食事をしている顎が痛くなっている
口があきにくくなった
噛む時に音がして不快を感じている
顎が外れてしまう、
上記の様な症状があります



知覚過敏

強い圧が歯にかかることで
歯の一番外側の層「エナメル質」
の摩耗、削れることで、歯の神経に
近くなり、知覚過敏が起こります



肩こり・首こり

歯の噛みしめ状態は顎や
筋肉の緊張が首や肩にも影響
を与えてしまい、首こり、肩こり
を引き起こします



頭痛

筋肉の緊張状態が続くと
血行が悪くなることで、
頭痛が起きる場合があります



歯ぎしりや食いしばりは、
意識してみないと
気づかないものですね

特に食いしばりは
知らないうちにしている
場合が多いけれど、
全身にも悪影響があるんだ



倦怠感

歯ぎしりや食いしばりは就寝中も
起こっており、睡眠の質を低下させる
ため、寝たのに疲労感があるなど、
倦怠感に繋がります



歯周病の進行

顎の痛みや噛むことが負担となり、
結果的に噛む回数の少ない食事を好む
ようになる為、唾液量が減少傾向に…
唾液が少ないと歯周病も進行しやす
くなります



口が開かず歯ブラシが届きにくく、
結果的に歯周病が進行します

自分でできるセルフケア

噛みしめていることに気づき、意識的にやめるルールを作ろう！

- ①付箋に「噛みしめ禁止」と書いて、普段から自分の目に付く場所に貼っておく
- ②付箋が視界に入ったら自分が噛みしめていないか確認する
- ③噛みしめていたら口を開け、顎の力を抜く
- ②と③を繰り返しておこない、習慣づけていく

かみしめ禁止

私はペン立てに
付箋を貼っておこう



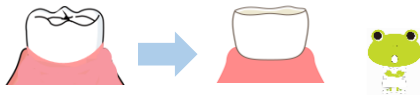
顎関節症を疑ったら…



歯科医院に行って診断してもらいましょう
顎関節症か、その度合いがどのくらいであるかを診断してもらおう

どれだけ歯がすり減っているか？

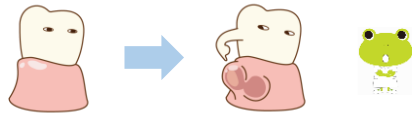
→上下の歯の噛みあう面が平らになっている



奥歯の噛む面には溝があるよね？
あの溝が浅くなっていたり、えぐれている人もいて、それは歯がすり減ったからなんだ。

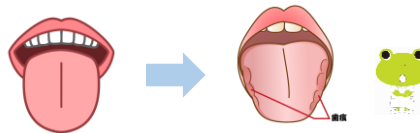
骨隆起があるか？

→上あごの中央や下あごの内側に骨が出っ張っている



噛み合わせる圧が強くなることで
骨のこぶができるんだ。見た目は歯ぐきが
変形したように見えるよね。

舌の輪郭部分に歯型の跡が付いている



食いしばりや歯ぎしりをする人は
舌にも跡がついていることがあるよ

歯ぎしりや噛みしめる時の歯の圧力はどのくらい？



成人男性 平均60kg
成人女性 平均40kg

寝ている時は無意識下になるため、意識のある時に
比べ5～10倍になることもあります

どんな治療法がありますか？

■ナイトガード（就寝用マウスピース）

マウスピースを使用することにより、歯に加わる力を分散させることができ
歯やつめ物・かぶせ物が欠けたり割れたりするのを防ぐことにもなります。
また、顎関節症の改善や筋肉の緊張を解消する効果もあります。

保険適用されます（保険外のマウスピースもあります）



子供に頃は口を開けて寝ていると
親に言われたけれど、大人になって
噛みしめて寝ている人も多いんだ



ナイトガードを作ってもらおうと、
いかに噛みしめて寝ているか
分かるひともいるよ。ナイトガードが
すり減り、穴が開いてしまう人も
少なくないんじゃない。

■自分で行うマッサージ

①【咬筋のコリをほぐして緩めるマッサージ】

親指を顎の裏に添え、残りの指をコリを感じる顎の関節部分（頬骨の下、耳の穴の前あたり）に添えて、
しっかり力を入れてゆっくり小さな円を描く。これを30秒間。
コリが分かりにくい場合は、口を少し開けて行いましょう。
オイルやクリームを使ってマッサージするのも良いでしょう。



②【側頭筋（頭）のコリをほぐすマッサージ】

こめかみに人差し指、中指、薬指を添える。
すこし強めの圧を与えながら、ゆっくりと円を描くように30秒間マッサージ。逆回しも同様に行う。

顎関節症を予防しよう



正しい姿勢を保つ

姿勢が悪いと顎に
余計な負担をかける
ことになります

リラックスする

ストレスがたまると
無意識に食いしばりを
している場合もあります
リラックスできる時間を
作りましょう

噛み合わせのチェック

定期健診で歯科にかかる
場合は、噛み合わせの
チェックしてもらい
ましょう

頬杖をつかない

頬杖は顎に余計な負担
を大きくかけること
になるのでやめましょ