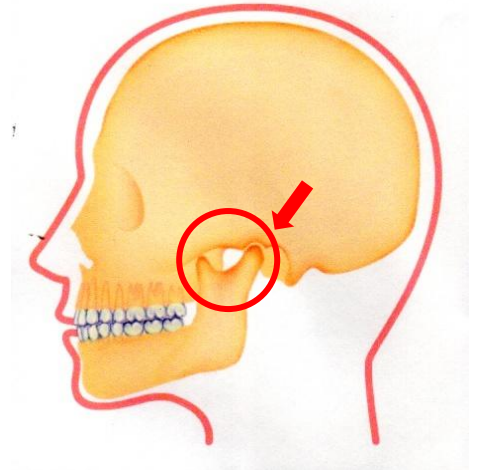


## 特集

## がくかんせつしょう 顎関節症



### 顎関節症とは

顎(あご)の関節を中心として、その周囲に起る障害の総称。口を大きく開けようとしても、こわばって開けなかったり、口の開閉時にカクンと音がしたり、関節や筋肉が痛むことを顎関節症といいます。

### 顎関節症チェック

① 口が開きにくいことがありますか？	Yes / No
② 顎を開けたり閉じたりする時に、「カクッ」とした音や「ピキッ」とした音がしますか？	Yes / No
③ 口を開閉するとき、顎に痛みを感じますか？	Yes / No
④ 鏡を見て、顎を大きくゆっくり開いてから閉じてください。その時に顎が左右に揺れていますか？	Yes / No
⑤ 鏡の前で大きく舌を出してみてください。舌が左右どちらかに曲がっていますか？	Yes / No
⑥ 耳の穴の中に指を入れて、顎を開閉してください。その時に痛みを感じますか？	Yes / No
⑦ 鏡を見て、顔や体の左右の歪みを感じられますか？	Yes / No
Yes の数はいくつありましたか？ <b>2</b> つ以上ある方は要注意！！	個

### 顎関節症の症状

- ・顎が痛む
- ・口が大きく開けられない
- ・顎を動かすと音がする
- ・噛み合わせに違和感を感じる
- ・口を完全に閉じることができない
- ・肩こりがある

### 原因

- ・くいしばりや歯ぎしり  
(音のしない歯ぎしりもあります)
- ・ストレス
- ・左右どちらかで噛む癖
- ・顎や筋肉に負担をかける癖や習慣  
(うつぶせ寝、頬杖をつく癖など)
- ・悪い噛み合わせ

# 顎関節症かな??と思ったら

できれば早めに歯科を受診して下さい。

放置すると、頭痛、肩こり、顔のゆがみ等の症状が出やすくなります。強くなると精神的にも障害がおきることもあります。

## 治療方法

治療としては、スプリント(ナイトガード、マウスピース)と呼ばれる歯の上にかぶせるキャップを入れるのが一般的です。

まず個人の歯型をとって、それに合わせてプラスチックのナイトガードを作ります。これは軟らかいもので、厚みも種々ありますが、硬くて高さを調節するタイプのものもあります。

基本的に夜間装着しますが、「くいしばり」のある方は昼間でも使用されると良いですね。装着後1ヶ月位で顎関節症の症状が治まる場合が多いのですが、個人差がありますので、詳しくはご相談下さい。

2014/1/22

## 出版予定書籍のご紹介

来年1月22日に理事長と院長が本を出版することになりました。

院長の歯科に対する考えや、アンチエイジングについて、また、健康の為の生活習慣など、院長自身が実践している健康テクニックなどが紹介されています。

またこの本の目玉でもある食事のメニューは、現在城南歯科医院でスタッフが実際にいただいている食事を載せたもので、バランスのいい食事内容は、多くの方の参考になるのではないかと考えています。



撮影風景

理事長の本と院長の本との同時発売になりますので、ご興味をお持ちの方はぜひご覧いただければ幸いです。

## 新しいスタッフが仲間入り

石井 節子

歯科衛生士



11月半ばより歯科衛生士として勤務させていただくことになりました。

城南歯科医院の理事長、院長、スタッフのみなさまに温かく迎えていただき、毎日楽しく仕事させていただいています。

一日も早く医院に慣れるよう努力させていただきます。よろしく願います。

趣味はスポーツ観戦で、今はフィギュアスケートと箱根駅伝を楽しみにしています。

## 年末年始の休診のお知らせ

12/30(月)~1/3(金)は休診とさせていただきます。1/6(月)より通常診療です。



## 理事長コラム(五)

### 顎関節症は人類だけの疾患



今回は顎関節症が特集ですので、進化論的に述べてみます。人類は二百万年ほど前に猿人から進化して原人となり、現在の人類の元である新人は二十万年前にアフリカで出現したとされます。立つて四つ足から二足歩行となった人類は、大きな脳を獲得して知能を飛躍的に増すと共に、自由に動かせる手と相俟って多くのモノを作り出して今日に至っています。

今回は顎関節症が特集ですので、つたりして疼痛、雑音、開口障害を発症するようになったのです。これに、軟食傾向で噛む筋肉の発達が少ない現状や、ストレスによる歯ぎしりなどの要因が加わって、若い女性を中心に全年齢層で増加する傾向になったと考えられます。

一方、立ったことで生体学的に問題となったこともあります。その大きな一つは腰痛、そして、顎関節症もその一つでしょう。すなわち、人類は立ったことで、大きく開口したい場合には、頸椎の邪魔にならないように下顎骨を前方に滑走させる必要性に迫られました。こうして、顎関節部に介在する関節円板が、この滑走運動に連動して前方に動く際に、ひっかか

り、顎関節部に介在する関節円板が、この滑走運動に連動して前方に動く際に、ひっかか

り、顎関節部に介在する関節円板が、この滑走運動に連動して前方に動く際に、ひっかか