

3. あご（顎）の関節・顎関節症のお話

皆さんは、顎関節症（がくかんせつしょう）という言葉聞いたことがあるでしょうか？近年、テレビや新聞などマスコミでもたびたび取り上げられているため耳にしたことがある方も多いかもしれません。

20～30年ほど前まではほとんど見かけなかったこの顎関節症という病気は、日本をはじめ先進国を中心に世界的に急激に増加しており、現代病といわれています。実際、顎関節症の患者数は、以前は歯科医を訪れる患者のわずか1%に過ぎなかったものが、今では15%を超えるともいわれており、虫歯や歯周病と並ぶ歯科の3大疾患のひとつに挙げられるほどになっています。

あごの関節について

さて、この顎関節症とはいったいどんな病気なのかというお話の前に、まず、正常なあごの関節とはいったいどんな仕組みなのかを説明しておきましょう。耳の穴のすぐ前に指先をあて、大きく口を開けてみてください。骨が前方に動いていくのがわかったでしょうか？そこがあごの関節の場所です。

あごの関節は耳の穴の前方約1センチのところにある側頭骨（頭の骨）の下顎窩と呼ばれるくぼみと下顎骨の下顎頭と呼ばれる突起部により構成されており、下顎窩と下顎頭の間には関節円板と呼ばれる特殊な軟骨のような組織が存在しています。そしてこれらの骨を動かすための筋肉や靭帯が関節の周りをはじめ、頭の横、あごのえらのあたり、あごの下などにかけて広範囲にひっついていきます。

口を開けるときに、あごの関節は蝶番（回転）運動と滑走運動を複合させた複雑な動きをするのですが、この時に関節円板がコロのような働きをしており、下顎頭がスムーズに動くのを助けているのです。

また、あごの関節の特殊性として、あごの関節は人間の関節のなかで唯一、左右にまたがって存在する関節であり、左右の関節が一对となって協調して動くことにより機能しています。このため噛み合わせの不調などにより左右の動きの協調性が失われバランスが崩れたりすると、どこかに大きな負担がかかり、顎関節症を引き起こす原因となるのです。

顎関節症の原因

顎関節症の原因には、噛み合わせの不調の他に、歯ぎしりや食いしばり、偏咀嚼（片かみ）、頬づえなどの不良習癖（くせ）や、長時間の開口、硬いものを噛んだときの噛み違い、歌唱や楽器の演奏などによるあごの酷使、事故やけんか、スポーツなどによる打撲などの直接的ダメージ、あるいはストレスの影響などが考えられます。

また、あごの構造上、顎関節症になりやすい人もいます。これは上下の歯並びの位置関係によっては下顎が常に後ろに押されるような噛み方になる場合があります、この場合、関節組織が強いと問題ないのですが、弱いと関節円板がずれる原因となります。

また、特に女性の場合など、関節を支える結合部の靭帯が柔らかく伸びやすいため、歯ぎしりの負荷などのちょっとした外力で関節円板がずれるのです。顎関節症はこれらの原因が複雑にからみ合って起こると考えられますが、特にストレスの影響が強い場合などは、はっきりした原因がわからないことも珍しくありません。さて、ひとくちに顎関節症といっても、どの部位にどのような障害が生じるかによって、さまざまな症状が出ます。

顎関節症の症状

- ① 口を開けたり、噛みしめた時にあごが痛む。
- ② 口を開けるときにパキン、カクン、ジャリジャリなどの音がする。
- ③ 口が大きく開かない。

これらが顎関節症の三大症状と呼ばれています。

この他にも、頭痛、首や肩の凝り、目や耳の奥の痛み、耳閉感、かむ位置が不安定になるなどの症状や、さらには全身的な脱力感、集中力の低下、食欲の減退、疲れやすくなる、胃腸の不調、姿勢が悪くなる、情緒不安定など実に様々な症状を引き起こすことがあります。

顎関節症とは顎の関節あるいは顎の関節に関係する筋肉や神経の不調により引き起こされる様々な異常の総称ですのでさまざまなパターンがあるのですが、大きく3つに分類することができます。

いちばん多いのが、あごに対する直接的な外力がきっかけで、あごの関節そのものに問題が生じるパターンです。

この場合でも、あごの骨そのものに異常を認めるケースは少なく、多くの場合、関節円板が正常な位置から前にずれることにより、発症します。ただし、関節円板がずれていても、痛みや違和感などの自覚症状がない場合も多く、知らないあいだに関節円板がずれていることも多いのです。

口を開ける時にあごがパキンあるいはカクンと鳴る人は関節円板がずれていると考えていいでしょう。関節円板がずれていても音以外の自覚症状がなければそのまま様子を見ていても問題ありませんが、ここから症状が進行すると、関節円板がひっかかることにより口が開かなくなったり、口を開ける時や、噛んだときに痛みがでるようになっていきます。また、関節円板の位置は正常でも関節内部の炎症のために痛みが出る場合もあります。

二番目に、あごの関節に関係する筋肉や神経に痛みがでるパターンがあります。あごの関節を動かすための筋肉（咀嚼筋）は前述したようにあごの関節を中心に広範囲に付着していますが、噛み合わせの不調や食いしばり、ストレスなどによりこれらの筋肉に痛みが出る場合があります。この場合、周辺の広い範囲の筋肉にまで影響が及ぶことがあり、頭痛や肩こり、腰痛、手足のしびれなどを生じる場合もあります。

三番目に、ストレスなどの精神的要因が強いケースがあります。この場合、噛み合わせの治療や、あごの関節の治療をしても症状はなかなか改善しません。顎関節症とストレスは深い関係にあり、どのケースでもストレスは症状を悪化させる要因になります。ストレスをなくさなければ、なかなかよくなることも多いのです。最近では特に、慣れない仕事や、対人関係、受験勉強などのストレスがきっかけで、歯ぎしりや食いしばりが癖になり、顎関節症を長引かせる人が増えています。

また、ストレス社会を反映してか低年齢化も進んでおり、以前では考えられなかったことですが小学生でも顎関節症になる場合があります。

治療方法について

次に、治療方法についてみてみましょう。現在、最も一般的なのが就寝時にマウスピース（スプリント）を装着する方法です。関節や筋肉などに過度の負荷がかかるのを防いだり、筋肉の緊張を抑える効果があります。

また、関節円板がずれている場合は、関節円板の自然修復を誘導するように調整します。その他の治療方法には、あごの筋肉や神経に電気刺激を与える方法（マイオモニター）、炎症を抑えたり、筋肉や神経をリラックスさせる薬を内服する方法などがあります。

噛み合わせに明らかな異常がある場合は、噛み合わせの調整も必要になりますが、その場合でも、いきなり歯を削ったりせず、まずは歯を削らない治療を先行させて経過を見ながら噛み合わせの調整をしたほうが良い結果を得られることが多いようです。

関節の内部の状態によっては、関節内に注射で薬を注入したり、あるいは関節鏡などを使用した手術が必要になる場合もあります。

ストレスが原因のひとつになっている場合、歯科治療と併せて、本人自身のストレス解消も重要です。ストレスと直接対決するような事態は避け、リラックスできる環境に自分を置くような工夫が必要です。

また、体力や筋力の低下にも注意が必要です。使わないと弱るのはあごの筋肉も他の部位の筋肉も同様です。日頃からよく噛んで食べる習慣をつけるのがあごにとっても胃腸にとっても大切なのです。

日本赤十字社和歌山医療センター
歯科口腔外科部
2018年6月