

口が開きにくくなり、あごを動かすと音がする顎(がく)関節症。歯のかみ合わせを矯正する治療が主だった。最近ではあごや咀嚼(そしゃく)の訓練、患者特有の癖を直せば、症状が大層に緩和することがわかってきた。

東京・世田谷に住む学生、伊藤恵子さん(仮名、一十代に多い。顎関節症は長年、かみ合わせの悪さが原因と考

えられてきた。歯を削ったりかみ合わせものをしたりして治療してきたが、この数年は、こうした矯正

でもらったところ、顎関節症と判明、口の周りの筋肉が緊張しているのを

改めるよう指導された。伊藤さんにはつめをかんだり歯を食いしぼる癖がある。癖をやめるよう気をつける。約一カ月で口が開くようになった。

20-30代で多く

あごを動かすとカクカクと音のする人は多く、五、六人に一人の割合でいるといわれている。大半が自然に治るが、痛みがあったり口が開きにくくなったたりすると、顎関

癖を直して顎関節症 かむ訓練

の患者が来院する。東京医科大学歯学部付属病院では、生活習慣の改善やあごまわりの筋肉を動かす訓練をするようアドバイスしている。

歯矯正せず症状改善

動きやすくさせるためだ。痛むときは、鎮痛薬を飲んで実践する。「動かさない」と、血流が悪くなり筋肉が収縮し、余計痛くなったり動かなくなったりする(木野丸司准教授)。一日数回の訓練を続けると、バランスのよいあごの動きができるようになるという。

ストレスも要因

顎関節症の原因にはかみ合わせのほか姿勢の悪さやストレスなど複数の考えられる。木野准教授らが一部の原因と推測しているのが、上の歯と下の歯をくっつける癖だ。

通常、歯と歯がくっつく状態になるのは、食事と会話のとぎだけで一日二十分程度。木野准教授らの調査では、患者の七割に歯をくっつける癖が見られた。パソコンの作業中、家事の最中など、集中しているときが多

い。あごの関節や筋肉を動かす訓練をするようア

「最初は歯を磨るなどの元に戻らない治療はしない」と話す。最近二カ月間はあごの運動やマ

体のメンタル

妊婦の流感予防接種

Aさん(32)は妊娠三カ月。すでに二歳の子供がいる。毎年インフルエンザにかかるので、今年もワクチンの接種を考えているが、妊娠への影響が心配で迷っている。

インフルエンザが毎年のように流行し、特に小児や高齢者は死亡率が高く、これらの人々を対象に公的補助によるワクチン接種が勧められている。ワクチンは症状の重症化を軽減するので、仕事や入学試験などへの影響を考えて自発的に受ける人も多い。妊娠への接種はどうか考えられているAさんのメンタル

安全確認済み、米では推奨

接種 接種 感染 る安 閉し

顎関節症の矯正以外の主な治療法

- ▼行動変容法……傾り紙をするなどで、生活習慣を改善する。
- ▼マニピュレーション療法……手や指を使って、下あごをさまざまな方向へ動かし関節のズレを直す。
- ▼ストレッチ療法……口の中に手を入れるなどで、口を開ける訓練をする。
- ▼マッサージ療法……口のまわりや首をマッサージして筋肉の緊張を解消する。
- ▼スプリント療法……寝ている間にマウスピースを装着、筋肉や関節の状態をよくする。
- ▼そしゃく訓練……ガムや紙パイプをかんで、密全体でそしゃくする訓練をする。

健

手を使って口を開ける訓練をする(東京医科大学大提供)



日本経済新聞

夕刊

11月20日(火曜日)