

Q 顎に痛み 治療法は？

たまにですが、食事をしている時に顎が痛くなります。ただ、しばらくすると痛みは治まります。また、歯の治療の際やあくびなど大きく口を開けようとする時に、顎が外れるような感じがします。かかりつけの歯科医からは特に指摘されません。何か治療方法はあるのでしょうか。

(佐倉市、女性 67歳)

お口の健康相談室

軽度な顎関節症かもしれないですね。症状は様々ですが、日本人の2人に1人は、何かしら顎関節症の症状があるといわれています。

代表的な症状では、口を開け閉めする時に、耳の前の部分が痛くなったり、ゴリゴリと音が鳴ったりします。症状が悪化する

目の疲れ、味覚障害など全身にわたり症状が出る可能性もあります。

原因の二つは、くいしばり、歯ぎしりです。二つ目はストレスです。ストレスによって筋肉が緊張し、顎関節症を引き起こすことがあります。三つ目は、ほおづえや片側だけかむ癖が

法②マウスピースをつけて、顎関節の負担を軽減させる「スプリント療法」——などがあります。

自分で、顎の周りの筋肉(首や肩も含めて)をほぐすような体操を行うことも、筋肉の緊張をとることにつながり、顎関節症対策に有効でしょう。

よう。

現在治療を受けている歯科医師に顎のことを相談してみたら、きっと具体的な解決方法を説明してもらえると思います。

また、治療が必要であれば、専門的な大病院などを紹介してもらい、治療を受けてみましょう。少しでも症状が緩和されることを願っています。

A 顎関節の負担気をつけて

ると、口が開かなくなることもあります。

他にも頭痛、腰痛、耳鳴り、

原因と考えられます。

治療法としては、①片側でかむなど悪い癖をやめる「行動療

そのほかにも、歯科医院で痛みを感じる部分にレーザーを照射することで、血流を良くし痛みを和らげる方法もあります。

一番大切なのは、自分の生活を振り返り、無意識に顎に力がかかっているかよく考えることです。大きなあくびをしないように注意するなど、日々の生活で顎の関節に負担をかける

県歯科医師会の歯科医が、歯や口に関する皆さんの悩みや相談にお答えします。普段の治療では聞けないことや、歯や口に関する悩みを募集しています。

住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒260-0013千葉市中央区中央4の15の3読売新聞千葉支局「お口の健康相談室」係まで、はがきかファクス(0433-22252190)メール(chiba@yomiri.com)でお送りください。



イラスト・めいもも