



歯の接触癖・・口の緊張が顎関節症

口を開けられない、顎が痛い、カクカク鳴る——などの症状がある顎関節症。最近、上下の歯を接触させる癖が、顎関節症の特に大きな要因になっていることが分かってきています。

人は何もしていない時、唇を閉じていても上下の歯に前歯で1~2ミリ、奥歯では0.5~1ミリ程度のすき間があります。食事や会話の時の歯の接触は瞬間的なもので、1日に上下の歯が接触している時間は普通20分にもなりません。

ところが何かの作業中や考え事をしながら長い時間歯を接触させていると、口を閉じる筋肉に疲労がたまり、口の緊張は顎の関節を推さえつけて血行を悪くし、関節の滑りが悪くなったり、痛みに敏感になり、こうした状態が続くと顎関節症になるらしいのです。



この接触癖があると、舌のへりや頬の内側に、歯に押しつけられて出来た痕が残っていることが多いので、鏡で確認してみてください。

歯の接触癖でついた歯形
歯の接触癖があると、舌のへりやほの内側に歯の痕がついていることが多い(木野先生提供)

治療方法
顎関節症のほとんどは、歯の接触癖解消と開口訓練などで短期間に治る
パソコンなど目立つところに注意書きを貼り、癖を直す
あごリラックス!

自宅で行える開口訓練の指導風景(東京医科歯科大顎関節治療部で)

接触癖の是正を治療に取り入れたところ、東京医科歯科大准教授 木野先生のところでは、治りにくかった症状が2~3か月で大幅に改善する例が増えたそうです。

接触癖の悪影響を理解し、自宅の冷蔵庫や職場のパソコンなど日常生活で目立つ場所に「歯を離してリラックス」など書いた紙を貼って、貼り紙を見たときに「歯を離す」習慣をつけてもらいます。さらに顎の動きを滑らかにする開口訓練などのリハビリ法で、顎をほぐしてもらおうと良い様です。

ヨミドクターより

JULY 2011

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29 12時半まで	30	1	2 12時半まで
3	4	5	6 12時半まで	7	8	9 12時半まで
10	11	12	13 12時半まで	14 午後の診療3時~	15	16 12時半まで
17	18	19	20 12時半まで	21	22	23 12時半まで
24	25	26	27 12時半まで	28 午後の診療3時~	29	30 12時半まで
31 12時半まで	1	2	3 12時半まで	4	5	6 12時半まで

(C)KPF STUDIO