



発行日：2025年7月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター

問屋町健やかLetter は今号で9周年を迎えました。皆さんが元気に働けるよう、無理なく続けられる健康ワザをこれからもお届けします！今号は「顎関節症^{がく}」についてお伝えします。顎を動かすたびに違和感がある、音がする—その症状もしかしたら、顎関節症かも。



これで解消！口と顎のトラブル 顎関節症



顎の関節や周囲の筋肉に異常が生じて起こる障害を「顎関節症」といい、「口を開けると顎が痛い」「口を大きく開けにくい」「顎を動かすと音がする」などの症状がみられます。

日本人の10～20%に顎関節症の疑いがあるとされ、さらに、男性より女性のほうが2～3倍多いと報告されています。年代別では20代に多いですが、どの年代でも起こりえます。セルフチェックをしてみて、疑いありの方は対策を実践しましょう。

顎関節症を改善するための3つのポイント

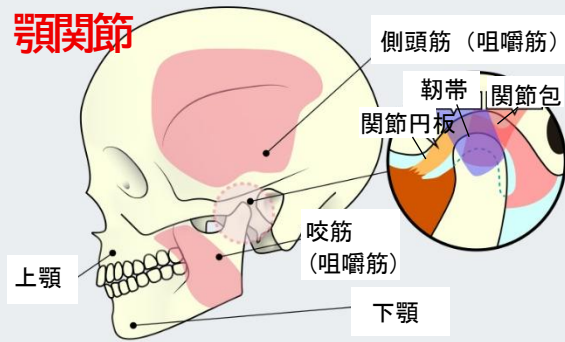
- ① 自分が顎関節症かセルフチェックをしてみましょう。人差し指、中指、薬指の3本を揃えて縦に口の中に入れ、第2関節まで入らなかったり、痛みがあれば疑いありです。
- ② 顎関節症の中でも、「筋肉に痛みが起こるタイプ」「顎関節に痛みが起こるタイプ」は、指を口に痛みを感じる本数入れ5秒キープする「開口ストレッチ」を毎日10回繰り返すことで、改善が期待できます。
- ③ 顎関節症の予防と再発防止のため、生活習慣を改善しましょう。歯ぎしりや歯の食いしばりをしていたら深呼吸でリラックス。食事は極端に硬い食品は避けて左右の歯をバランスよく使い噛みましょう。頬杖やうつぶせ寝は避け、PCやスマホ使用時は猫背にならないようにしましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

顎関節症の原因

顎関節は、頭蓋骨と下顎をつなぐ蝶番ちょうつがいのような構造をしている関節で、その間にはクッションとして衝撃を吸収する「関節円板」があります。顎関節を動かす筋肉は「咀嚼筋そしゃく」といいます。

顎関節症の主な原因は、歯ぎしりや歯の食いしばり、頬杖をつくなどの習慣で、下顎に大きな力が持続して加わり、顎関節や周囲の筋肉に負担がかかり続けることで起こります。また、不安や抑うつ、ストレスなどの心理的要因、スポーツや楽器演奏の動作による負担などもあります。



顎関節症セルフチェック

人差し指、中指、薬指の3本を揃えて縦に口の中に入れ、第2関節まで入らなかったり、痛みがあれば顎関節症の疑いあり。

顎関節症4つのタイプと運動療法

筋肉に痛みが起こるタイプ

咀嚼筋に負担がかかり炎症が起き、痛みのため口を大きく開けられなくなります。開けないと筋肉が凝り固まり、さらに開けにくくなるという悪循環に。

顎関節に痛みが起こるタイプ

顎関節に無理な力が加わり、関節周囲に炎症が起き、痛みのため口を大きく開けられなくなります。

開口ストレッチ

- ① 痛みを感じる直前まで口を開け、顔の力を抜いた後、人差し指を口の中に入れます。
 - ② 入れる指の数を増やし縦に揃えて入れ、痛みを感じたら5秒キープ後、口を閉じます。
 - ③ 食後や入浴中などに毎日10回繰り返します。
- ※顎関節症の痛みが起きてからすぐには行わず、1週間ほど安静にしてから行いましょう。

専門医の指導を受けてから運動療法を始めましょう。

関節円板がずれるタイプ

下顎の動きに合わせて移動する関節円板が前方にずれ落ちます。軽度の場合、カクンという音が鳴ったり、引っ掛かりを感じたりしますが、進行すると関節円板が元に戻らず、音は鳴らなくなりますが、口は半分までしか開けられません。

骨が変形するタイプ

関節円板がずれて元に戻らないと顎関節の蝶番の部分の骨が変形し、口を動かすとガリガリという音が鳴ります。

予防と再発防止のための生活習慣改善

歯ぎしり・歯の食いしばり

- 歯ぎしりや歯の食いしばりに気付いたら、深呼吸するなどしてリラックスしましょう。
- 就寝中に歯ぎしりをしている場合、マウスピースなどをしましょう。



食事

- フランスパンやガムなど極端に硬い食品は避けましょう。
- 左右の歯をバランスよく使って噛みましょう。



姿勢

- PCやスマホ使用時に猫背にならないようにしましょう。
- 頬杖やうつぶせ寝を避けましょう。

