

# 顎関節症の真の原因と正しい治療法

【はじめに】

顎関節症の原因をお話する前に、まず、「顎関節症とは何か」ということから始めましょう。

**顎関節症は、単一の疾患に対する病名ではありません。**

「**顎関節症**」とは顎関節の周りに発生するトラブルの総称です。

「顎や顎の周りが何か変だ」と訴えれば「顎関節症」という診断名がつきます。ただし、病態は一つではありません。

顎関節症の従来の治療法は、主にマウスピース（専門用語では「スプリント」と言います）を作る、歯を削って咬み合わせを整えるというものでした。実際に、保険の範囲内でできる治療は、①スプリントを作る、②鎮痛薬を処方するという二つだけです。

## **病態が違うのに治療方法が同じ**

・・・おかしいと思いませんか？

これは顎関節症の病態や病因が明らかになったのがつい最近だからです。

顎関節症は**多因子性の疾患**です。

そのため、研究が困難になり、顎関節症のメカニズムの解明は遅れたのです。

# I あなたの顎関節症のタイプは？

では、顎関節症を症状別に見ていきましょう。

顎関節の周りに発生するトラブル（症状）は三つに大別されます。

## 1. 顎（の周り）が痛い

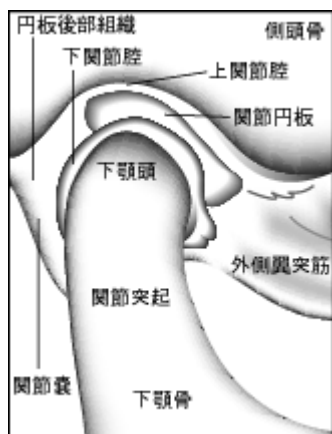
痛む部位は顎関節そのものであったり、側頭部であったりします。耳の奥が痛いように感じることもあります。

## 2. 口が開かない・閉じない

無理に開けようとすれば開くが何かひっかかって開かない感じがします。開けるときに痛みを伴い、痛くて開けるのが怖いといった症状が多く見受けられます。。

## 3. 開け閉めすると音が鳴る

音はカクカク、ポキポキ、ザーザー、ジャリジャリ、いろいろあります。



開け閉めすると音が鳴るのは、関節円板（顎関節のクッションのようなもの）の前方転移（顎関節の前にズレてしまっている）が原因です。

以前は手術をしてこの関節円板を元の位置に戻していました。しかし、

**手術をしても、しばらくたつと同じような前方転移した位置に戻ってしまうケースがほとんど**

という報告がされています。

したがって、

現在では一般的に**症状が音のみの場合、治療の対象とはなりません。当院でも治療対象は**

- 1、 顎（の周り）が痛い。
- 2、 顎が開かない・閉じない

になります。

ただし、音に関しても、当院の治療を受けると付随的に改善する場合があります。

「必ず音がなくなる（小さくなる）」とは申し上げられませんが、当院の治療は関節円板にもアプローチする方法なので、改善することも考えられます。

では、この2つの症状の原因は何でしょうか。

## 顎関節そのものに異常がある、

そう考える方はかなりいらっしゃるでしょうし、実際、そのように考える歯科医もいるかもしれません。

顎関節に異常がある場合、その原因として考えられることは、リウマチや交通事故などの大きな衝撃（例えば、殴られた、交通事故にあったなど）による関節の硬直、先天的な左右の関節の大きさの相違などです。

これらの治療には大掛かりな治療が必要になります。  
例えば、手術をして関節の形を変える、矯正をするなどです。

しかし安心してください。

**顎関節そのものに異常があることは<sup>まれ</sup>稀**です。

ただし、「稀<sup>まれ</sup>」でも原因として考えられますので、診断に関しては、レントゲン撮影を行う必要があります。そのため、当院では関節に異常が疑われるような所見が認められる場合、レントゲン撮影を受けていただきます。

## II 新説！「実は筋肉の過緊張が原因」

**結論から申しますと、**

顎関節にトラブルを抱えている方のほとんどは、実は顎関節ではなく、

**顎関節を動かす筋肉に異常があります。**

顎の周りに痛み、不快感、違和感を訴える方のほとんどは、顎の周りの筋肉が過緊張状態にあります。それは「顎を使いすぎ」によって起こります。

さらに、「使いすぎている」と**自覚していない**人がほとんどで、そこも非常に大きな問題です。

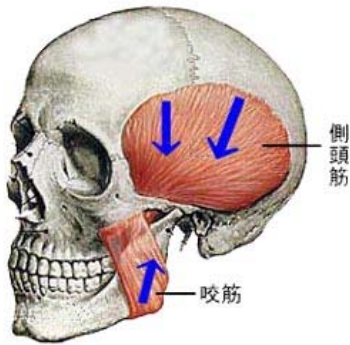
### 使いすぎの原因

では、なぜ使いすぎるのか？

1つの原因は、「**夜間に不必要に顎を動かしている**」ということが考えられます。

寝ているときに、グッと歯をくいしばったり（クレンチング）、  
ギリギリと横に動かしたり（グライディング）、  
カチカチと何度も歯を合わせたり（タッピング）

これらを総称して**ブラキシズム**と言います。夜間に無意識下で行われるため、制御することが困難です。また、かなりの力が加わるため、顎に大きな負担をかけます。朝、起きたときに顎の周りに疲労感がある方は要注意です。



次に、**歯を接触させるクセ** (TCH ; Tooth Contact Habit) についてふれます。

リラックスした状態では、通常、上の歯と下の歯はどこも接触している部分はなく、2~3mmのスペース (安静空隙) があります。しかし TCH があると、顎関節を動かす筋肉、主に閉じる筋肉 (咬筋と側頭筋) をいつも縮めた状態になります。



突然ですが、「鉄アレイを持って、起きている間ずっと90度に曲げ続けている」この状態をイメージしてください。腕が痛くなってしまいますよね。上下の歯をいつも接触させていると、口を閉じる筋肉は常に縮められた (緊張させられた) 状態になります。鉄アレイを持ち続けた腕が痛くなるように、顎関節の筋肉は疲れて痛くなってしまいます。

**今まで顎関節が痛いと思っていたのは、実は筋肉の過緊張だったのです。**

ここで、ブラキシズムと TCH について整理しておきましょう。

強くかみ締めるブラキシズムと TCH は「歯を接触させる非合目的な行動」として、厳密には区別される事はありません。TCH はクレンチングを含んだ概念ですが、ここではわかりやすくするために、

### ブラキシズム

夜間に無意識下で行われる噛みしめや歯ぎしりなど

### TCH

昼間に無意識下で行われる、歯を接触させるクセ

としましょう。

臨床の現場でもこのように使用されることが多い概念です。

先程もお話しましたが、ブラキシズム、TCH ともに

## 無意識下で行われる

ということがとても問題です。

寝ている間に行われるブラキシズムより、起きている昼間の時間帯に行われている TCH の方が治療効果が出やすく (=治りやすく)、また、多くの場合、

ブラキシズムがある方は TCH をも持ち合わせています。

したがって、当院の顎関節症外来でも歯科部門のカウンセリングを行い、まず TCH を対象に治療を行います。

### ◇筋肉の過緊張における顎関節症他の症状

#### ①「偏頭痛」

側頭筋が筋肉痛になると耳の上辺りの部分が痛くなる為に起こります。

#### ②「顔のアンバランス」

筋肉を常に緊張させていると、顎を構成する骨、ひどい場合には顔を構成する骨を左右非対称にします。左右がアンバランス (アシンメトリー) になると、さらに筋肉が緊張するという悪循環に陥ります。

### Ⅲ 筋肉の緊張をどう治すか？

「原因は筋肉の緊張」という話をすると、よくこんな質問を受けます。

**「マッサージをすれば治るのですか？」**

いえいえ、違います。

マッサージでは治せません。何故なら、筋肉の過緊張は骨格レベルで起こっているからです。

咬筋や側頭筋などの口を閉じる筋肉は側頭骨や下顎骨に付着しています。また、口を開ける筋肉は間接的に頰椎と関係があります。したがってこれらを治療するために当院ではPANセラピーを行います。

#### 【PANセラピーとは】

PANセラピーとは医学的根拠に基づいた骨格矯正です。

医療器具を用いて治療を行いますので、日本の多くの場所で行われている治療家の手による治療と比較して、格段に効果をあげています。

日本でこの治療を行っている医療機関は、細野クリニックのみです（2008年6月1日現在）が、欧米では、整形外科の治療法として広く使われています。

詳細は細野クリニックのホームページ

<http://www.hosono-clinic.com/pantherapy/data.htm> をご覧下さい。

## IV 当クリニックの治療方針

### 1. 骨格のズレを矯正します。(医科)

PANセラピーによって頭蓋骨、頰椎のズレを取り除きます。

これによって緊張した筋肉がほぐれます。

### 2. TCHを改善する方法をお教えします(歯科)

PANセラピーにて骨格を矯正し、筋肉の緊張を取り除いても、TCHがあるとすぐに元の悪い状態に戻ってしまいます。そこでTCHを効果的に改善できるよう、顎関節を研究した歯科医師が指導いたします。

また、TCH以外にも顎の筋肉を緊張させる悪い生活習慣はたくさんあります。個人のライフスタイルに合わせた形で改善の提案を行います。

### ※夜間のブラキシズムについて

夜間のブラキシズムは無意識下ですので、アプローチするのは少々困難です。まずは意識でコントロールできるTCHにアプローチを行います。

1日24時間のうち、起きている時間は16~18時間くらいですから、まずTCHによって日中に筋肉にかけている負荷を減らすことから始めます。それでもブラキシズムによる症状が消えないときに、初めて治療対象とします。

### ※「痛いから開けない」方は・・・

痛いからと言って、口を開けないようにすると、ますます開かなくなりま  
す。腕を骨折して、しばらくギプスで固定して吊った状態を想像してくだ  
さい。ギプスを外した直後、腕を曲げると痛みませんか？ 骨折前のよう  
にスムーズに曲げ伸ばしするためには、リハビリが必要ですよね？

これは、しばらく関節を固めていたので、新陳代謝が悪くなり、一時的に  
機能が制限されてしまったことが原因です。

顎関節も同じです。**顎を動かさないのは、腕を固定した状態と同じです。  
きちんと動かせば開くようになります**(ただし顎関節そのものに異常がない  
場合に限ります)。

「痛いから開けられない」のではなく、「開けないから痛くなる」のです。  
ただ、無闇に動かしても効果はありませんし、却って痛めることもあります。

### 3. 顎関節可動化リハビリテーションを行う(歯科)

PANセラピーの効果を持続させるためには、顎関節の周りの筋肉にリハビリが必要  
です。正しいリハビリの方法(顎関節の動かし方)を指導いたします。

### ※「顎が外れる」方は・・・

口が閉じない、いわゆる「顎が外れる」原因は、いくつかパターンがあります。

顎関節のお皿（関節窩）の出っ張り（関節突起）を関節頭がスムーズに乗り越えられない場合がほとんどです。

当クリニックでは、顎が外れにくくする方法をお教えいたします。また、顎が外れた場合、ご自身で「入れる（復位させる）」方法もお教えいたします。

私が申し上げる症状に当てはまるのであれば、顎関節症の疑いがあります。このような症状でお悩みなら、一度当院の顎関節症専門外来を受診下さい。初回は健康保険の範囲内で診察・検査いたします。完全予約制とさせていただいておりますので、ご予約をおとりください、

細野クリニック  
院長 細野 周作