

近年、歯科を受診する顎関節症患者の多くは、そしゃく筋（顎の筋肉）に問題が生じており、その症状として起床時や夕方の方の顎のだるさや痛み、開口障害、頭痛などが認められます。

このような症状が起床時に生じる場合は睡眠中の歯ぎしりによって発症し、夕方の方の場合は日中の食いしばりにより発症することが多く、両者ともそしゃく筋の過剰な緊張や拘縮（動きが悪くなる状態）を伴います。

## 顎関節症

金村 清孝さん（県歯科医師会理事）

# そしゃく筋に問題か

夜間の歯ぎしりは家族がギリギリという音を聞いて気づくほどの強い噛みしめにより認知できますが、日中の食いしばりは弱い持続的な噛みしめが多いことに加え、集中している場合などに生じやすく、自覚しにくいという特徴があります。

そしゃく筋の痛みのほかに、強い食いしばりによって歯が欠けたり、歯周疾患



金村清孝さん（かねむら・きよたか） 1970年生まれ。岩手医大歯学部卒。県歯科医師会理事。こだま歯科医院（滝沢市室小路663の15、019・699・2710）院長。盛岡市出身。

が進行している場合には歯が揺さぶられ、さらに悪化することがあります。

歯ぎしり、食いしばりの原因は明らかにはなっていないませんが、原因の一つとしてストレスの関与が示されています。例えば、学生では試験期間に顎の痛みが強い

くなり、試験が終わると消滅することがあるように、さまざまなライフイベントによって生じたストレスが招いた食いしばりの影響が大きいと考えられます。

対処法としては、頬部にある咬筋や、側頭筋のマッサージ、口を大きく開けることがあります。

ストレス要因の解消も重要で、症状によっては歯科医院でも心療内科や精神科と連携する場合もあります。気になる症状がある場合はかかりつけの歯科医院に相談してみてもいいかもしれません。

◇ ◇

企画記事への質問や内容への意見は県歯科医師会（kenshika@iwate8020.or.jp）へお寄せください。

（「健康・医療」に月2回掲載）

