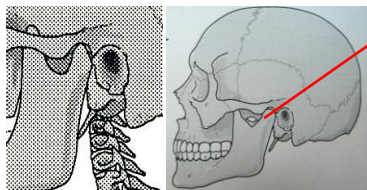


✦ ご挨拶

若葉の緑も色濃くなり、ツツジの花もようやく見頃を迎えようとしています。今年、例年より早く梅雨入りした所も多いとのこと。季節の移ろいは早いものです。時節柄、皆様くれぐれもご自愛くださいますようお願い申し上げます。

✦ 初めて…

最近、**年齢54**にして初めて、「顎関節症^{がくかんせつしょう}」なるものを経験しました。「顎関節症」とは、「顎の痛み」や「口が開きづらい」「顎の方でカクカク音がする」等の症状が出る病気です。



【顎の関節】実際に確認してみましょう。左右の耳の前に手を当てて、口を開けたり閉めたりした際に動く関節です。(左図：顎関節の拡大図)

1ヶ月ほど前、左の顎関節に鈍い痛みがあるなど感じてから、徐々に顎の痛みが増し、しまいには左で硬い物が咬めなくなりました。顎の関節周囲の筋肉が硬直し、左上の一番奥の歯には関連痛のような症状(虫歯ではありません)までもが出現してきたのです。自分になってみて初めて、顎関節症の患者さんの苦しみを理解したように思います。

実を申せば、顎関節症に対する診断や治療は未だ確立されておらず、歯科医師によっても治療方法は様々です。特に、歯科医師が顎関節症を診断する際、歯の「咬み合わせ」が原因で発症したものと考えがちで、結果的に歯を削ってしまうことが多いのですが、ここでもう一度「顎関節症」について考えてみましょう。

そもそも「顎関節とは骨格の一部」であり、関節周囲の筋肉に大きく影響を受けています。このため、私は基本的に「骨格的なものが原因」で生じると考えています。私の顎関節症も実際そうでした。1年前の「左のぎっくり腰」から半年前の「左の股関節の不調」、今年2月に再度「左の腰痛」があり、最終的に骨格のひずみが原因で、「左の顎関節症」に至ったものと判断しています。

一方で、顎の関節の先には歯が存在(上：図参照)しています。上下の歯が

咬み合うことによって、咬んだ際の圧が加わることで関節の障害が発生することもあります。この場合は、1~数カ月前の歯科治療に違和感があった、或いは、何らかの歯の外傷があった等という時に、発症の原因として「咬み合わせ」由来が挙げられるわけです。

一般の方にとっては、「腰痛から顎関節症になる」と考える人は、ほとんど居られないと思います。顎の関節症状から歯が痛いとなれば、間違いなく歯科医院や口腔外科に駆け込まれるはずで、そこでは一般的な処置として、マウスピースか筋弛緩剤の投与、時には「咬み合わせ」の調整をされる場合もあります。

しかし、私のように腰痛からくる骨格的な問題が原因で、顎関節症を発症していることを理解しないまま、歯を削られて(咬み合わせ調整と称して)しまったら…とても恐ろしいことになります。「ますます咬めなくなった」「夜眠れない」「イライラしやすくなった」…このようなパターンで来院される患者さんが増えているのが実情です。結局、私が患った「左顎関節症」は、3日間のピークを過ぎて何事もなかったかのように治まっていきました。もちろん虫歯でもない歯を削るとか、咬み合わせ調整などもしておりません。私が実践したことは「歩行」を心掛け、咬みにくいながらも「ゆっくりよく咬むこと」。ただこれだけです。

【顎関節症を疑ったら…】 ①慌てないで様子を見る。②天然の歯を削るのは厳禁。③姿勢に気をつける。④過激な運動をしない。⑤適度の歩行と安静を心掛ける。

安易な歯科治療を防止するためには、ご自身でも病気を「知ること」が大切です。

✦ お知らせ



当院では、「歯」や「入れ歯」・「顎関節症」等のご質問をメールでも受け付けております。お困りのことがございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。(Mail: info@iwaishika.com)

左写真：珍しい黄色の牡丹 谷崎様(黒部市)ご提供

(このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。)