

患者さん向け

# 待合室で 読める 1・分・間 コラム



患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐ  
歯科情報誌

**nico** 2020年6月号

には、さらにくわしい解説が載っています！ぜひご覧ください。

## 『筋肉痛、ねんざ、クッションのずれ、骨の変形

## 4タイプでわかる顎関節症』より 宮本日出（埼玉県開業）

「あごが痛い」「口が開かない」「口を開くときに音がする」という顎関節症。こうした症状が起こる理由は、顎関節のどこに何が起きているかにより異なります。そしてそれは4タイプに分類できるのです。ご自分の顎関節症がどのタイプかを理解することが、治療と再発予防の早道ですよ。

### ①筋肉痛タイプ

顎関節症というと「顎関節に異常が起きている」と思いがちですが、顎関節を動かす筋肉の炎症が、あごの痛みと感じられたり、口を開けにくくすることも多いのです。

頬骨から側頭部のあたりに広がる側頭筋、あごのえらあたりから頬にかけて広がる咬筋。このどちらか、または両方が炎症を起こし張りやこりとなっているのが「筋肉痛タイプ」の顎関節症です。炎症を起こしている筋肉に無理な力がかかると痛みま

すし、口も開きにくくなります。

### ②ねんざタイプ

関節には、骨のほかに軟骨や靭帯、関節包といった組織があります。「ねんざ」というのは、そうした組織に無理な力がかかり、傷めてしまうことをいいます。

顎関節でも、無理な力がかかって関節内の組織を傷めてしまうことがあります。これが「ねんざタイプ」の顎関節症です。

### ③クッションのずれタイプ

顎関節の内部（耳の穴の手前の凹みあたり）には、「関節円板」という組織があります。これは、口を開け閉めしたときに、頭蓋骨とあごの骨が直接当たるのを防ぐ“クッション”の働きをしています。顎関節への異常な負担により、このクッションが前のほうにずれてしまった結果起こるのが、「クッションのずれタイプ」の顎関節症です。

口を大きく開けたときにポキッと音が鳴

る、口を開けようとしても引っかかったようにあごが動かなくなるというのはこのタイプ。口を開けたときに、前のほうにずれていた関節円板が元の位置に戻ろうとして音がしたり、元の位置に戻れずに引っかかって、あごが動かなくなるのです。

### ④骨の変形タイプ

関節円板が前にずれ、さらに加齢などにより軟骨が薄くなると、顎関節内で頭蓋骨とあごの骨が直接当たるようになり、やがて骨が変形していきます。これが「骨の変形タイプ」です。クッションのずれタイプを放置して悪化すると、骨の変形タイプに移行することが多いです。

※本欄では、顎関節症のタイプ別の特徴のみをご紹介しましたが、nico6月号ではそれぞれのタイプの治療や予防についても解説しています。ぜひご一読ください。