

口を開けると、顎が痛い

こうした症状は顎関節症と呼ばれ、代表的な症状としては、口を開けようとすると痛い、顎を動かす時に音がする、口が大きく開かないなどの三つが挙げられます。日常生活の中で、知らぬ間に顎関節に負担をかけるような癖や行動をしていると、こうした症状が出てきます。患者さん自身が顎の関節や筋肉に影響を与えているとは思いもしないわけですから、見つけるのは容易ではありません。

どんな習慣が影響するのかいくつか挙げてみます。

①日常、気づくと上下の歯が接触している ②寝ている時に歯ぎしりやくいしばりをしている ③うつぶせに寝ている ④頬杖をつくくせがある ⑤演劇や歌の練習などで口を大きく開いて練習をしている ⑥クラリネット、フルートを吹く ⑦電話の受話器を顎ではさんで話している ⑧緊張の続くことがある

これらのことに思い当たることがあれば注意して、口唇は軽く閉じて、深呼吸して両肩の力をぬき、常に上下の歯は接触しないで顔の筋肉も楽にしましょう。歯が接触していると、関係する筋肉は常に緊張を続け、顎関節にも負担がかかっていることになります。もちろんこのような力に対抗できる強い筋肉や関節であれば、同じことをしていても、症状の出ない人もいます。

歯科医院ではスプリント療法といって、歯に合わせたプラスチックのプロテクターを製作し、口腔内に入れていただくのが一般的に行われている治療法です。これだけで直る場合もありますが、すべてではありません。仕事上のストレスや精神的な問題を解決すれば、それで治ることもあります。

以前は、噛みあわせの悪さだけが原因のように言われていましたが、今は「原因の一つになることもある」と考えるようになりました。

私が一番推奨するのは、心身ともにリラックスできるよう、マッサージや鍼灸治療を併用することです。不良姿勢を矯正する整体療法も有効な場合があります。筋肉の緊張による循環障害を改善することは、すべての顎関節症に必要な対応だと思いますが、現行の健康保険制度には、その治療法が入っていないので、患者さんのために無料で施術する歯科医院以外は、鍼灸マッサージ院、整体に行ってくださいしかありませんが、行かれるととても楽になると思います。

鍼がイヤという人でなければ、顎関節のツボ（下関）に灸頭針をするだけでも、大変な効果があります。鍼の頭にもぐさを付けて燃やす方法ですが、うっとり気持ちよく暖まり、開かなかった口も楽に開いてしまいます。首や肩を指

圧マッサージするだけでも、やはり 6 割近くの患者さんの口が開いてくるとい
う統計もあります。

現代の生活は、それだけ緊張の連続なのでしょうね。リラックスが一番とい
うことでしょうか。

小山悠子略歴

1977 年(昭和 52 年) 日本大学歯学部卒業

医療法人社団明徳会福岡歯科勤務

2011 年(平成 23 年) 医療法人社団明悠会サンデンタルクリニックを設立。
理事長就任。

統合医療の新しい考えをもとに、痛くない怖くない東洋医学的療法を取り入れ
た歯科治療と、女性ならではのこまやかな心配りが、患者さんに喜ばれている
政財界、芸能界、文化人の有名患者さんも多い。

医学博士

日本歯科東洋医学会常任理事・認定医・専門医

日本統合医療学会代議員・指導医

愛知学院大学歯学部講師

東京商工会議所女性会理事