

歯の健康だより ■執筆・監修

仙台歯科医師会

第9号

スマイル

# Smile

食塩、砂糖など  
いっさい無添加。



食塩無添加  
カゴメ野菜ジュース

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME

■口腔と歯の健康のために…。

### 定期検診の大切さ

ますます増え続ける歯科の現代病

「**顎関節症**」

- 口があげにくい
- あごが痛い
- 肩がこる

「**顎関節症**」にならないために。



え・八木山小学校一年くるまたますみちちゃんの作品

歯の健康だより スマイル 執筆・監修 仙台歯科医師会 発行/柳タックス

## ハブラシ新世代。

### ハロ-ハブラ

# 毛先が球



レギュラー

「毛先が球」だから…

① 歯垢除去効果が一段と向上。

毛先が球だから、どこがどのように当たっても磨く力が1点に集中します。へばりついた歯垢も、かきとるように落とします。

② 歯ぐきを指圧するようにマッサージ。

毛先の球が、歯ぐきを指圧するようにマッサージします。従来のハブラシに比べて、歯ぐきの血行促進効果が大幅に向上しました。

### レディ用・こども用 新発売

#### レディ用

女性のために植毛部を小さく、ハンドルをスリムにしました。



0~2才  
生えはじめ期用

3~5才  
乳歯期用

#### こども用

お子さまの発育段階にあわせて4タイプそろえました。

6~9才  
生えかわり期用

10~12才  
永久歯期用

もくじ

**特集** ますます増える  
歯科の現代病 **顎関節症** にならないために

- 顎関節症チェックシート—3
- 顎関節症の原因  
不正咬合とは—4
  - ◆むし歯が原因の場合
  - ◆抜いた歯をそのままにした場合
  - ◆ストレスも原因
- 全身の病気にもつながる  
顎関節症—6
  - ◆顎関節症が原因で起こることがある  
全身の症状—7
- 知っておきたい  
顎関節症のしくみ—8
- 定期検診のすすめ—9
  - ◎あなたの歯の  
チェックメモ他—10

仙台歯科医師会  
会長 吉田 直人

子どもたちの心も身体も  
健康に育てる…。

心豊かな健康な毎日を送ることができたら、これ以上幸せなことはありません。近年、よく噛めない子どもが増えているといいます。子どもたちの心も身体も健康に育てて、そのすべてが結果として歯をも健康に育てることになります。最近では、生活全体を考えなければ歯の健康は守れない環境になっております。文明が進歩し、食生活が豊かになるほど「口腔という小さな自然」はその破壊の度合が強くなっております。しかし、口腔内環境の汚染はとかく軽視されており、このことが今日の歯科疾患の洪水をもたらしているのです。みんなで健康について考えてみましょう。健康な歯で、より快適な生活をお過しになられるよう、私たちは願っております。

「河北アパート経営教室」  
第50回開催協賛記念

高感度「Fragrance」  
アパートメントハウス フレグランス 限定1棟

特別謝恩価格 **1,200万円**にて

提供させていただきます。

お申込みにあたっての条件と手順

- 宮城県内に土地をお持ちの方、または購入ご予約の方。
- 6ヵ月以内に建築着工の可能な方。

お問い合わせ

仙台市本町二丁目16-10 仙台大同生命ビル(仙台商工会議所隣り)  
積水ハウス株式会社仙台営業所特建課Ⅲ係  
☎(022)222-0041(代)

- 申し込み締切=昭和63年6月10日(金)
- ※準当選5名様にも謝恩特典をご用意いたしております。

締切りせまる!

只今  
好評受付中



●写真は今回提供させていただくプランとは若干異なります。

自信と誇りを込めておすすめします。  
高感度アパートメントハウス  
「フレグランス」

今回提供プラン

- 1世帯専有面積 / 43.75㎡
- 4世帯延床面積 / 182.94㎡
- 4世帯専有面積 / 175.00㎡

※本体価格1,200万円には、屋外給排水・都市ガス工事、地耐力調査費、確認申請手数料、外構工事費等は含まれません。



建設大臣免許(7)第540号

積水ハウス株式会社

建設大臣許可(特-61)第5295号

仙台営業所 〒980 仙台市本町二丁目16-10(仙台大同生命ビル) ☎022(222)0041(代)

資料請求券  
スマイル⑨特Ⅲ

■含嗽剤



イソジンうがい薬

ISODINE GARGLE

明治製薬株式会社

薬品仙台営業所  
〒980 仙台市一番町1-7-1 ☎022-222-8725(代)



**病院に行っても原因がわからないような症状がありませんか？**

下のチェックシートに思いあたる項目がありませんか？顎関節症の症状は、他の病気の症状となかなか区別がつきにくく、コレラ！と断定しにくいので、いくつか思い当る項目があっても、すぐに顎関節症とは言えませんが、各科のお医者さんに診察してもらっても、原因のなかなか分からない場合は、一応、顎関節症ではないかと疑ってみることは大切だと言えるでしょう。



## あなたは顎関節症チェックシート大丈夫!?

※気付いたらチェッスペースに丸をして下さい

<b>次のような症状がある</b>		2	耳なりがする	
1	食事中、又は食後に顎が痛む	3	顎の関節が痛い	
2	厚い物を噛んだり大きく口を開けると痛い	4	目がとてもつかれる	
3	口を開けたり閉じたりする時、音がする	5	背中や腰が痛い	
4	耳や耳の前が痛む	6	手足がしびれる	
5	歯ぎしりをすると言われたことがある	7	血圧に異常がある	
6	かみしめ癖がある	8	鼻がつまった感じがする	
<b>朝、起きた時、次の症状がある</b>		9	前胸部に痛みがある	
1	顎のこわばり	10	眠れない	
2	顎または歯の痛み	11	イライラする	
3	顎がガクガクという感じ	12	目まいがする	
4	頭痛	13	吐き気がする	
<b>特に原因がわからず次の症状がある</b>		14	つばがのみこみにくい	
1	肩や腕、首がこる			

## ■特集■ 歯科の定期検診の大切さ

ますます増える  
歯科の現代病

# 顎関節症

がく かん せつ しょう

## にならないために



口が大きく開けられない！アゴがコキコキ鳴る！  
アゴを動かすと痛む！肩コリや頭痛がヒドイ！  
そんな症状に気付いたら要注意！

プロ野球のピッチャーは、ナイトゲームが終って、夜遅く食事をするそうだが、一球一歯を噛みしめているので、流動食のようなものしか口に出来ない事があります。噛みしめが強い為、一時的な顎関節症に罹ったと言えます。主な症状は、口を開くと痛い、まっすぐ開けられない、肩コリ、頭痛、めまい、耳鳴り、手足のしびれなど様々です。この様に顎関節症の症状は50種類を越えると言われていますが、極く簡単に説明すると、こわれた椅子に例えられます。最初ガタガタ座りが悪くて落ち着かないといった程度ですが、後には、あらゆる接合部分に無理がきて、最期はバラバラにこわれてしまう。といった病状です。この顎の座りが悪く顎のずれた状態で症状のあるものを顎関節症といいます。あまり聞き慣れない言葉ですが、上下の顎を閉じた場合に生じる歯と歯の接触の状態が悪い不正から生じます。歯はあまり敏感じゃないと考える人も多いと思いますが、前歯で1g、奥歯で5gのほんの小さな力を感じれるものなのです。ちょっとしたバランスの崩れにも、微妙に反応して様々な不都合を生じてしまうのです。

高級かに料理

かにと旬の懐石料理



# かにハ

●1階日本料理レストラン ●2階お座敷割烹懐石料理  
仙台市東一番丁日本銀行北側  
☎263-1531(代) 営業時間11:00~夜10:30まで 年中無休



# 顎関節症の原因をつくる 噛み合せの バランスが悪い 不正咬合

虫歯が痛いので、痛い歯で噛まないようにするため咬合がズレてしまうのです。



## 不正咬合(不良な噛み合せ)って何だろう!?

顎関節症の主な原因は不良な噛み合せです。噛み合わせがズレ、顎の関節がズレているのです。そのため顎関節症を「顎ズレ病」とも「顎プレ病」とも呼んでいます。それでは何故、不正咬合を生じるかと言いますと、その原因は様々です。ヤエ歯やラングイ歯のような歯並びの悪さが原因する場合や入れ歯が合わないようになって起る場合、さらにその人の癖やストレスによるくいしばりまで関わってくるのです。また、むし歯の放置や歯の治療の中断なども大きな原因のひとつと言えるのです。

### ①むし歯が原因の場合

むし歯が痛む時、誰でも痛む歯を避けて噛むようになります。例えば痛まなくても、ちょっとした不快感だけでも、無意識に、自分から顎をずらして噛むようになります。それに慣れて生活に不自由を感じなくなっても、顎関節症という怖い病気<sup>カクカク!</sup>かえこむことになるのです。

### ②抜いた歯をそのままにした場合

下のイラストにもあるように、歯を抜いたままにしておく、その抜けた歯の機能を補おうとして、残った歯が傾いたり、伸びたりして、無理に噛み合せしようとしてしまうのです。この無理が不正咬合を生じさせるのです。又、歯にかぶせものをしたり、義歯を入れて何年か時間がたち、それらがすりへったりしても不正咬合が起ります。『治療が済んだ』『痛みが消えた』と言っても、6ヶ月に一度ぐらいは定期検診を受けてください。

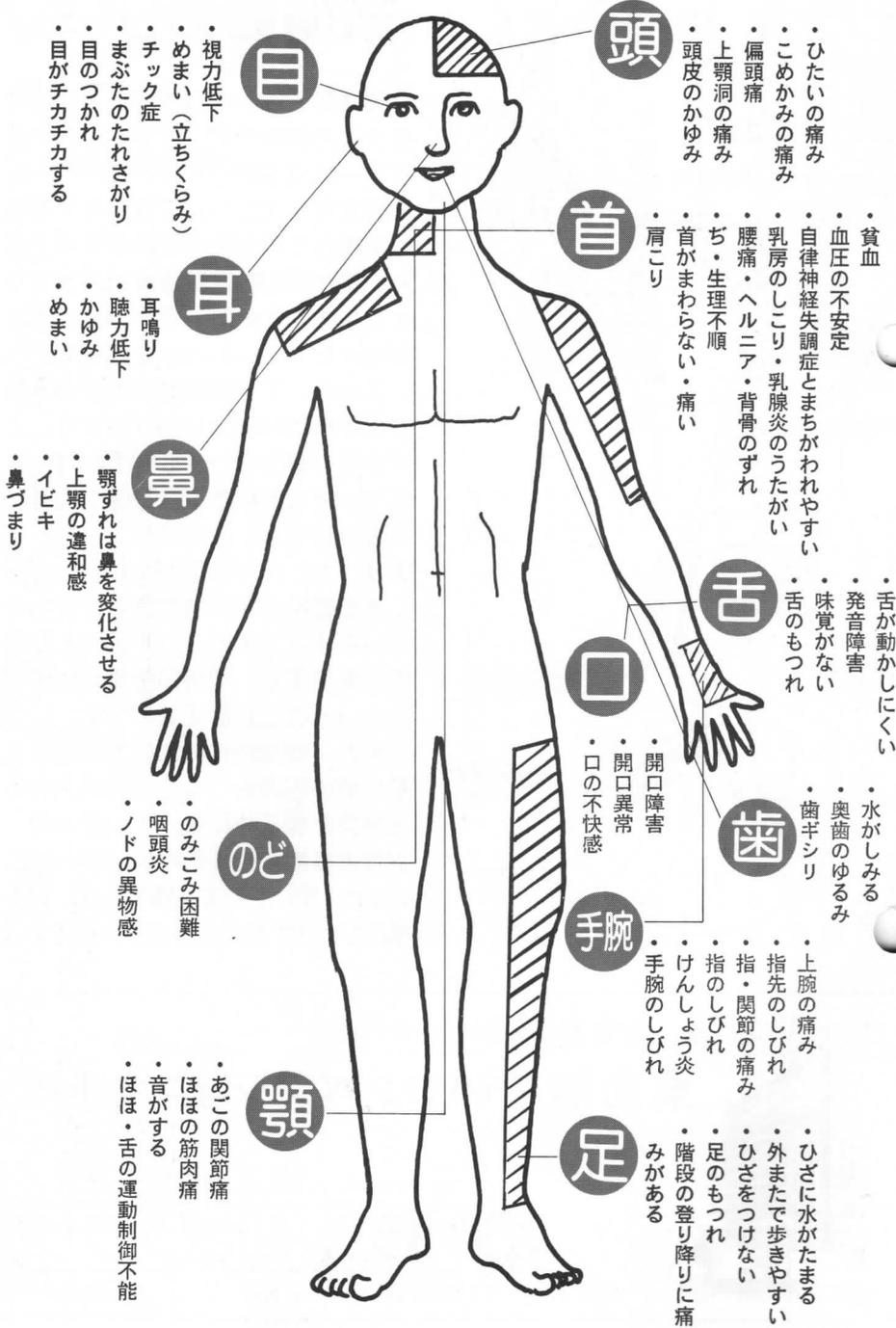
### ③そしてストレスも原因

現代人がかかえる多種多様なストレスによるくいしばりが原因している場合も多い様です。無理な噛みぐせや歯ギシリでも不正咬合は起ります。鹿児島大の調査によれば、小学生、高校生までの2198名の内215名、約10%の子供達が顎が痛い、音がするなど訴えています。子供の言うことと軽視せず、是非歯科医に相談してください。

▼抜いた歯をそのままにしたり、歯にかぶせた金属や詰めものがすり減ったりして不正咬合が起きることがあります。歯科の定期検診はそのためにも必要です!



# 生体の「ゆがみ」で起こる症状



全身の病気にもつながる  
もうひとつの  
現代病  
**顎関節症**  
がくかんせつしょう

## 原因不明の肩こりや頭痛も顎関節症が原因!?

最近では、むし歯、歯周病、そして顎関節症が歯科の三大疾患と言われるようになってきました。口がちゃんと開けられない、顎が痛い、コツコツ音がするといった口や顎だけの症状に止まらず、全身に及びます。左のページでもご紹介した通りです。しかし、こういった症状は他の病気が原因したり、他の病気と複雑に関係していたりして、顎関節症と断定はしにくいものがあります。原因がつかめないこれら症状を示す病気の、50%以上が顎関節症ではないかというデータも報告されています。

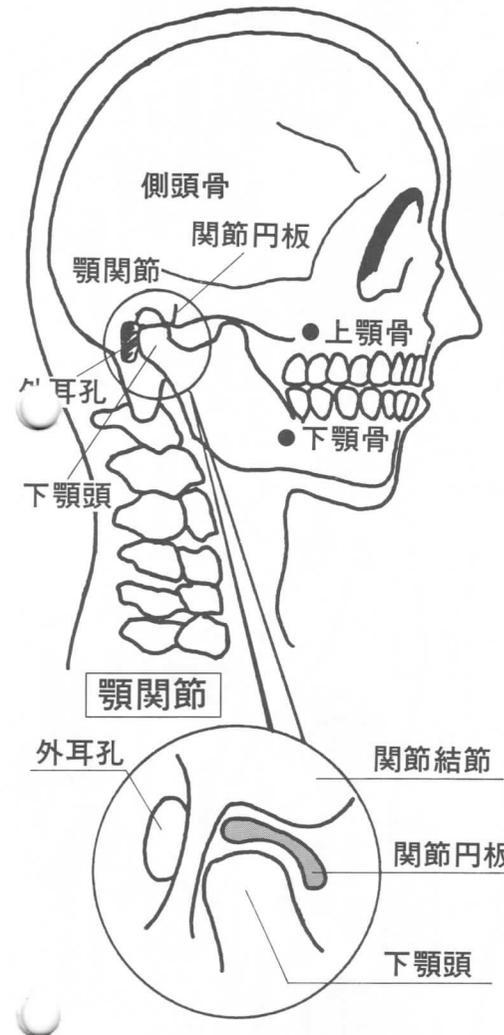
痛みは一ヶ所の事もあれば、顔↓後頭部↓首↓肩↓手↓足へと広い範囲に現われる場合もあります。ただ、顎関節症の場合の痛みは、鋭いものはあまりありません。治療法としては、主な原因である咬合を正しく整えること、顎を動かす筋肉を強くするために良く噛むことなどで、手術を必要とするほどの症例は、極まれだとわれています。

# 知っておきたい 顎関節のしくみ!

顎関節とは、下顎の骨と上顎の骨をつなぐ関節です。もちろん顔の左右に一つずつあります。左のイラストを見てください。下顎骨の下顎頭と呼ばれる部分が側頭骨のくぼみのなかで回転運動と滑走運動をしています。その時、クッションの役割をはたしているのが関節円板です。

この時、下顎は左右の関節と連動しなければいけないわけですから、きちっとしたバランスを保つ必要があるわけです。歯は30ミクロン、つまり0.03ミリの噛み合せの狂いも感じとる微妙な感覚器であると言われています。ですから、ちょっとした歯の異常でも、顎関節症は起きやすいということが言えるのです。

また、顎関節症において咀嚼をするための筋肉をつなぐ靭帯が女性の方が少々ゆるめになっているため、男性より約6倍の発病率があります。とにかく固いものでも嫌がらず、よく噛んで、顎を鍛えることが大切です。



## 顎関節症

がくかんせつしょう  
にならないため  
の五つの大切。

- 一、歯ならびをなおす!
- 二、片噛みをしない!
- 三、歯の治療を途中でやめないこと!
- 四、食事の時は一口30回、よく噛むこと!
- 五、歯の定期検診を受けること!

歯科での顎関節症の検査・治療	
検査は	<ul style="list-style-type: none"> <li>●噛み合わせのチェック</li> <li>●顎の関節のレントゲン検査</li> <li>●顎の筋肉の検査</li> <li>●顎の動きの検査</li> </ul>
治療は	<ul style="list-style-type: none"> <li>●噛み合わせの調整</li> <li>●補正装置(マウスピース)の使用</li> <li>●筋肉のトレーニング</li> <li>●歯並びの治療</li> </ul>

顎関節症は、気が付かないうちに全に様々な症状として広がる怖い病気です。治療の方法も日々進歩していますが、何より、その原因を作らないことが大切です。つまり顎関節症に罹る前に、その源を断つことが一番だということです。

まずは不良な噛み合わせ(片方ではか噛めない状態)を起こさない事、その原因である、抜いた歯を放置したり、むし歯をそのままにしておかないこと、さらに冠せた歯の管理を充分にすること。冠がすりへって、気付かないうちに不正咬合になっている場合が案外多いものです。つまり、歯の治療を痛くなくなつたからと言って、途中では絶対にやめない。むし歯は早期のうち、つまり自覚症状のないうちに治療する。という基本を守ることです。痛まないうちの歯科治療が医療費の高い欧米では常識となっています。費用だけの問題ではなく、顎関節症のような病気にならないためにも、歯科の定期検診をおすすめします。

日頃からの注意としては、軟かな食事を出来るだけ避け、一口で30回以上噛むことや、少し固めの食物をよく噛んで顎を鍛えることも大事です。

## 結納から披露宴まで、私はリッチ。

お二人の永遠の愛に  
ふさわしいお時間  
たっぷりの披露宴



ホテルリッチ 仙台  
結婚式場  
仙台市国分町2丁目2-2

ご予約承り中  
♡お問合せは

☎(022)262-8825

総てが充実する

## 東北随一のコンベンションホテル



語らいのスポット、憩いの広場

ホテル仙台プラザ

〒980 仙台市本町2-20-1

TEL 262-7111

# 笹かまぼこの老舗

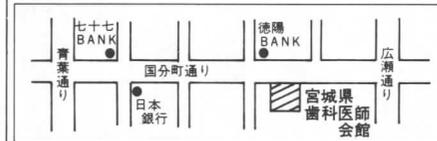


本社/仙台市大町一丁目2-19(022)222-6455  
 泉工場/仙台市明通四丁目10番(022)378-4801  
 営業部/(022)378-3700

## 仙台市・仙台歯科医師会の歯科地域医療

### ✦ 歯科休日救急診療所

休日に突然歯が痛み出したら…  
**■場所** / 宮城県歯科医師会館 3階  
 仙台市国分町1-6-7  
 ☎(022)225-4748  
**■診療時間** / 午前10時～午後3時



### 在宅歯科往診サービス

ご高齢なご老人や重度障害者を対象とした歯科往診サービスです。  
**■お問い合わせ** / 仙台歯科医師会  
 申し込み 仙台市国分町1-6-7 宮城県歯科医師会館3F  
 ☎(022)225-4748

### ✦ 障害者歯科診療

心身に障害があるため、一般の歯科医での治療が困難で、保護者等が付添って通院できる方…  
**■場所** / 仙台市石名坂保健センター内 2階  
 仙台市石名坂70☎(022)264-3916

**■指導日・治療日**

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～	午前		指導		治療	
12:00～						
午後 1:00～	午後	指導	治療		治療	指導
4:00						

※予約制ですので電話でお問い合わせ下さい



### ✦ 3歳児までの歯科健康検査

1歳6ヶ月、2歳6ヶ月、3歳7ヶ月時における幼児の口腔と歯の検査です。  
**■**仙台市内の各保健所にて行っております。  
 くわしいお問い合わせは各保健所まで。

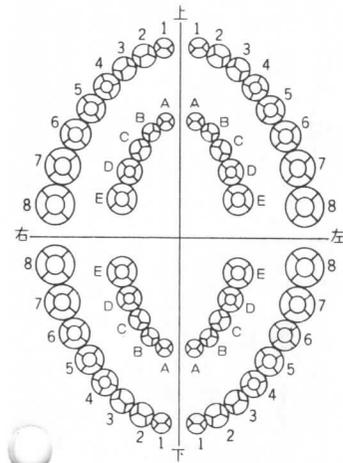
## あなたの歯の検診チェックメモ

あなたの歯の診療・検診箇所をチェックしておくの便利です。左の歯の図にチェックしてみてください。

### ●MEMO

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

●次の定期検診日 \_\_\_\_\_  
 年 月 日 時から



▶ Smileスマイル ◀  
 第9号  
 昭和63年5月30日 発行  
**■編集発行** / ㈱タックス  
 発行人 鶴田 和彦  
 仙台市一番町一丁目6-20東一甲子ビル5F  
 ☎ 022(224)9665  
**■執筆監修** / 仙台歯科医師会  
 公衆衛生委員会  
 ●資料提供 / 川村歯科 川村秋夫  
 STAFF プロデュース 武田 英後  
 編集 八巻 純一  
 デザイン 梁川 京子  
 ※無断転載を禁じます  
 ●定価150円



今回の特集「顎関節症」は、むし歯、歯周病とならぶ歯科の三大疾患のひとつです。この顎関節症にならないためにも、むし歯をそのままにしたりせず、治療を受けても途中でやめたりせず、きちんと歯科医での検査、治療を最後まで受けるようにしてください。また、治療後も定期的な検診を受けて、健康な歯で毎日を過ごせるよう、歯科医とのコミュニケーションを深めていくことも大切です。

## 編集後記

