

歯の健康だより ■執筆・監修 仙台歯科医師会

Smile

第14号
スマイル

■口腔と歯の健康のために……。



ガク カン セツ ショウ

顎関節症

■知ってますか顎関節症
■顎関節症の原因、予防、治療…



歯の健康だより
スマイル
執筆・監修
仙台歯科医師会
発行/仙台プロデュース



年利率は**5.5%** 融資限度は**99.45%**
(当初10年間) (建設費)

の公庫賃貸融資。



良質なプレハブ型アパートだけの特別融資制度。

良質な賃貸住宅の普及促進を目的とした「プレハブ型賃貸住宅融資」制度。低利でしかも大型融資が受けられますので高金利の今でも手軽にアパート経営を始められます。入居者の志向も良質なアパートに向いており、経営的にも魅力です。

●「公庫賃貸融資」の資料をご希望の方は右下の資料請求券をハガキに貼って下記の住所まで、お申し込み下さい。

建設大臣免許(8)第540号

積水ハウス株式会社

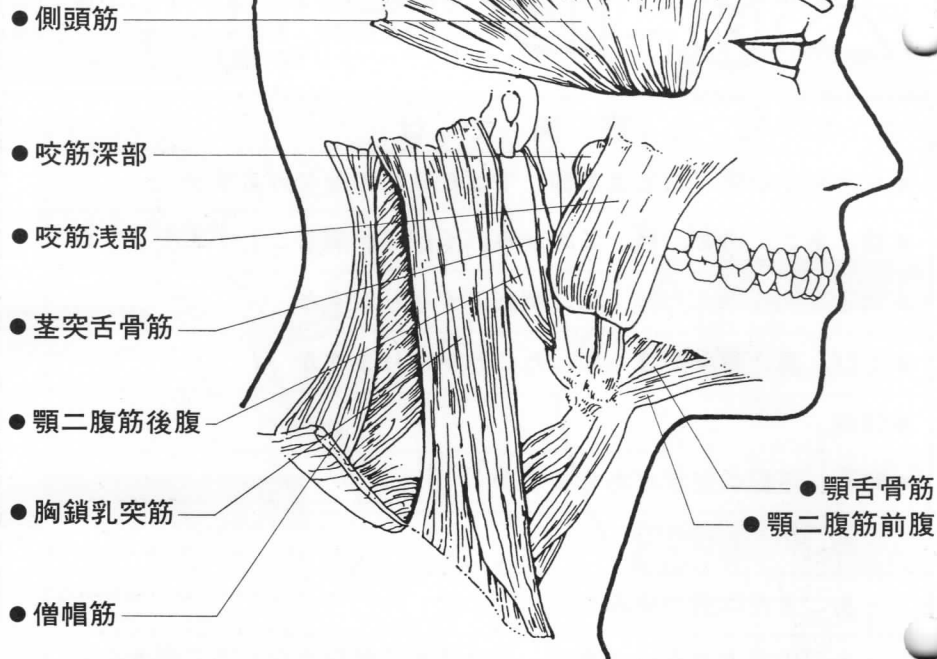
建設大臣許可(特-61)第5295号

仙台営業所 〒980 仙台市青葉区本町二丁目16-10(仙台大同生命ビル) ☎022(222)0041代
資産管理活用研究会

資料請求券
スマイル⑭特Ⅲ

顎関節症の原因、
そして予防、治療は...

噛むことに
関係のある
筋肉



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

むし歯の心配がない甘さです。

NEW「パルスweet」



1. きわめて、
低カロリーな甘さです。

NEW「パルスweet」は同じ甘さの砂糖と比べてカロリーは約1/60。顆粒1.2gで砂糖5gと同じ甘さです。

2. さわやかで、
あと味のよい甘さです。

すっきりとさわやかなおいしさであと味もよく、コーヒーやフルーツにぴったりです。

3. むし歯の心配がない
甘さです。

アミノ酸系甘味料を使用していますので、むし歯の原因になりません。

●NEW「パルスweet」で健康に美しく

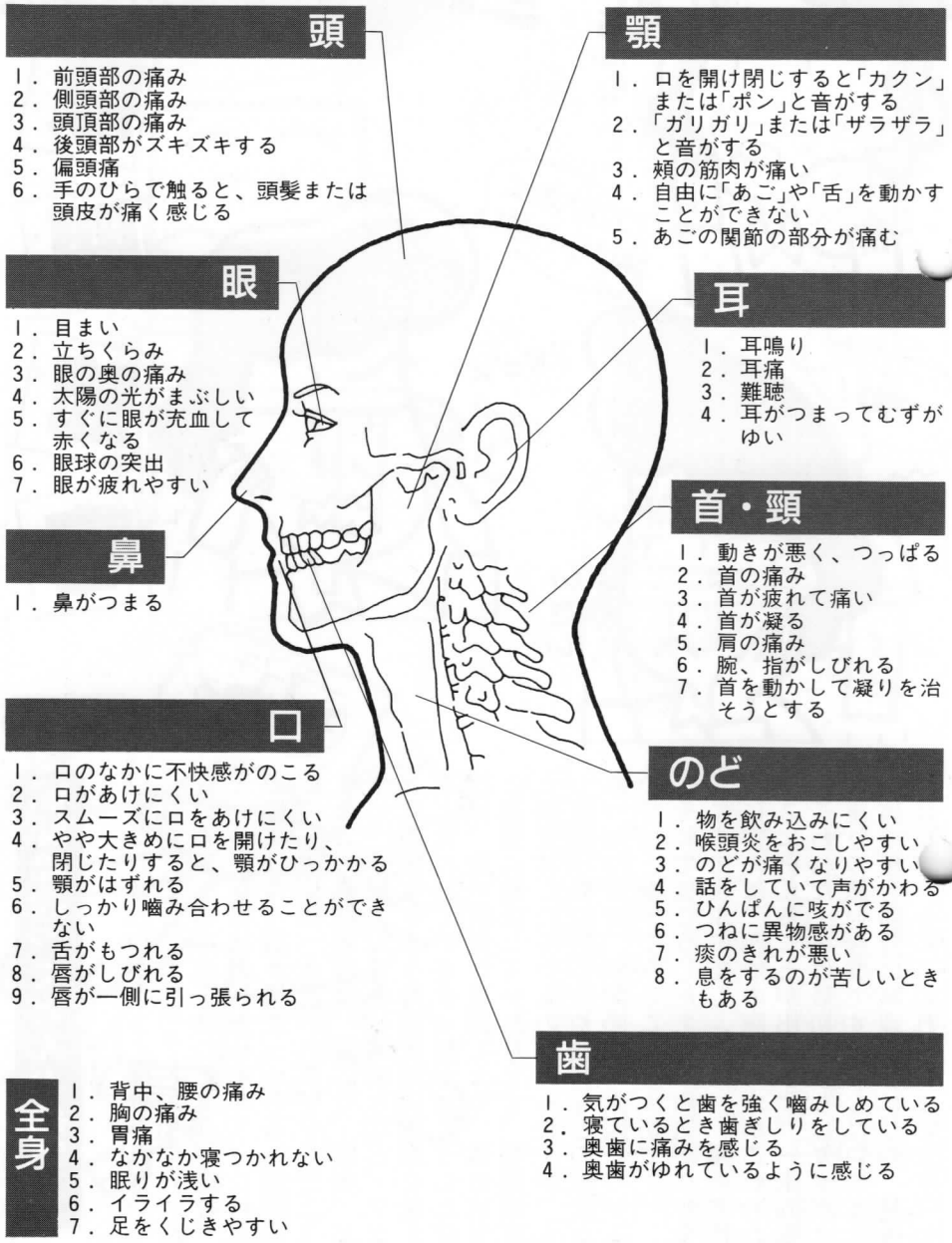
おいしいもの、甘いものは食べたいけれど、カロリーオーバーやむし歯が気になる。さらに、カロリーのとりすぎはふとるだけでなく成人病の原因にもなると言われています。でも、NEW「パルスweet」なら大丈夫。糖分ではないのでむし歯の心配がなく、ダイエットにも便利。いつもの甘さで健康に美しくなりたいですね。

AJINOMOTO.

味の素株式会社 東北支店

〒980 仙台市青葉区上杉2丁目3番11号 ☎022(227)3111(代)

生体の“ゆがみ”で起こる症状



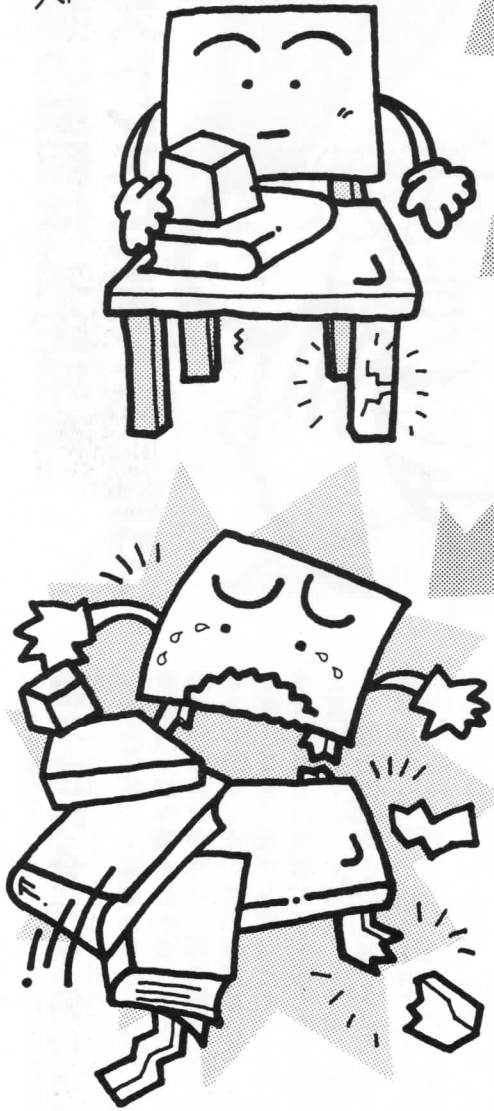
顎関節症 チェックシート



■下のチェックシートに思いあたる項目はありませんか？顎関節症の症状は、他の病気と区別がなかなかつきにくく、コレだと断定しにくいのです。いくつか思いあたる項目があってもすぐに顎関節症とは言えませんが、各科の医師に診察してもらっても原因がわからない場合などは一応疑ってみることが大切です。左のページのイラストを参考にしてチェックしてみてください。

主に顎の筋肉では	
●かみやすい側（右又は左側）でばかりものをかみますか	
●顔、あご、のど、目、こめかみ、くび等が痛むことがありますか	
●大きな肉をかんだ後、あごがだるくなりますか	
●くび、肩、背中が痛くなったことがありますか	
●頭痛	
●時々、下記の症状がありますか	
・あごのこわばり	
・あごまたは歯の痛み	
・あごのガクガクいう感じ、またはあごがひっかかって開かない感じ	
主に顎の関節では	
●食事中にあごが痛みますか	
●厚いものをかんだり、大きく口を開けたときに痛みがありますか	
●口を開けたり閉じたりするときに音がしますか	
●耳や耳の前が痛みますか	

“イス”でさえ
 ちょっとした「キズ」がもとで
 全体に負担がかかり、最後に
 はバラバラになってしまいます。
 人間だって同じことが言えるのです！



まり人もこれと一緒にです。顎関節症は顎のズレた状態です。顎がズレることによって、しだいに体のいろいろな所に負担がかかり、顎↓後頭部↓首↓肩↓手足へと広い範囲に症状が現われてくる場合もあるわけです。

歯はあまり敏感ではないと考える人も多いと思いますが、前歯で約1g、奥歯で約5gというほんのわずかな力を感じとれるものなのです。ちょっとしたバランスの崩れにも微妙に反応し、体全体の様々な所に不都合を生じてしまうわけです。

顎関節症の三大症状！

PART.1

知ってますか？

顎
 関
 節
 症



あかない……
 ……口が大きく
 開けられない



アゴが痛む！



koki
 koki

コキコキ…と
 アゴが鳴る

あなたは「口が大きく開けられない」、「アゴがコキコキとかギンギンといった音がする」、「ものを噛むとアゴが痛む」といった症状はありませんか？ これらの症状は今、益々増えつつある「顎関節症の三大症状」と言われているものです。

またこの顎関節症は、肩こり、頭痛、めまい、手足のしびれ、耳鳴りなど、アゴとは関係なさそうな症状が50種類を越えると言われています。確かにこうした症状は、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が、もし原因不明の肩こりや頭痛などの症状があったならば、顎関節症が原因しているのではと疑ってみることも大切です。

それではこうしたアゴの病気がなぜ全身にまで及ぶのでしょうか？ 極めて簡単に言えば、四つの脚の一本がこわれたイスに例えることが出来ます。一本の脚のこわれたイスは最初のうちはガタガタと座りの悪い程度ですが、しだいにイス全体の接合部分に無理がきはじめ、最後にはバラバラにこわれてしまいます。つ

顎関節症ってどんな病気

顎関節症の原因は、不正咬合、そしてストレスによるくいしばり。



▶むし歯は放置しないで、しっかり治療を!

■不正咬合って何!?

顎関節症の主な原因は不正咬合、つまり歯の不良な噛み合わせにあります。これは噛み合わせがズレ、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「顎ブレ病」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、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くなっている場合など、その原因は様々です。さらにその人の癖やストレスによるくいしばり(歯ぎしり)、現代の食べもののソフト化の傾向まで関わっている場合もあります。またむし歯の放置、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。

■むし歯が原因の場合

むし歯が痛むとき、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。こうしたむし歯などによる片がみ(片方だけで噛む)が顎関節症という怖い病気がかえこむことになるのです。



▲片がみ、そしてやわらかい食事の習慣も要注意!!

◀心理的ストレスによるくいしばりや歯ぎしりも原因のひとつ!

■抜いた歯をそのまま放置した場合

歯を抜いたまま放置しておく、その抜けた歯の機能を補おうと残った歯が傾いたり、伸びたりして無理に噛み合わせようとしてしまいます。こうした無理が不正咬合を生じさせます。また、歯にかぶせ物をしたり、義歯を入れて何年かたち、それらがすりへったりしても不正咬合が起こります。「治療が済んだ」痛みがなくなったら「からと思っても、6か月に一度位は歯科の定期検診を受けるようにしてください。

■もう一つの原因、ストレスによるくいしばり

顎関節症の原因のひとつに現代人がかかえる多種多様な心理的ストレスが誘因するものがあります。こうしたストレスによる「くいしばり」は、あごの関節に常に異常な力が加わったり、あごを動かす筋肉や神経に緊張を起し疲労を蓄積させるわけです。また、無理な噛みぐせ、歯ぎしりでもあごの関節や筋肉に影響を及ぼします。

あごの体操

くせところをとる
体操

力をつける
体操



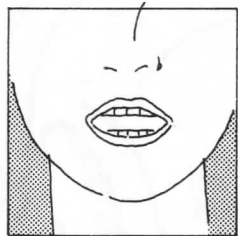
②口をいっぱい開いて
5つかぞえたら



④下あごを右に動かして、
5つかぞえたら力をぬいて



⑥下あごを前方に突き出す。
5つかぞえたら力をぬいて



①指1本分ぐらい上下の
歯の間を開けておく。



③あごの筋肉から力をぬく。



⑤今度は左へ動かす。
5つかぞえたら力をぬいて



⑦今度は下あごを
後方に引く。



③下あごに指をかけて
下方に引く。5つかぞえたらゆっくりはなす。



⑤今度は右手こぶしで下
あごを左側に押す。
5つかぞえたらゆっくりはなす。



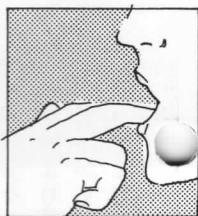
⑦こぶしで下あごを後
方に押す。5つかぞえ
たらゆっくりはなす。



②下あごの位置はそのまま、こぶしで下あごを
押し上げる。5つかぞえ
たらゆっくりはなす。



④左手こぶしで下あご
を右側に押す。5つか
ぞえたらゆっくりは
なす。



⑥人差し指と中指で下
あごを前方に引く。
5つかぞえたらゆっ
くりはなす。

はじめからもう2回くり返す

はじめからもう2回くり返す

PART.3

顎関節症にならないための
「治療」と「予防」。



歯科での顎関節症の検査・治療

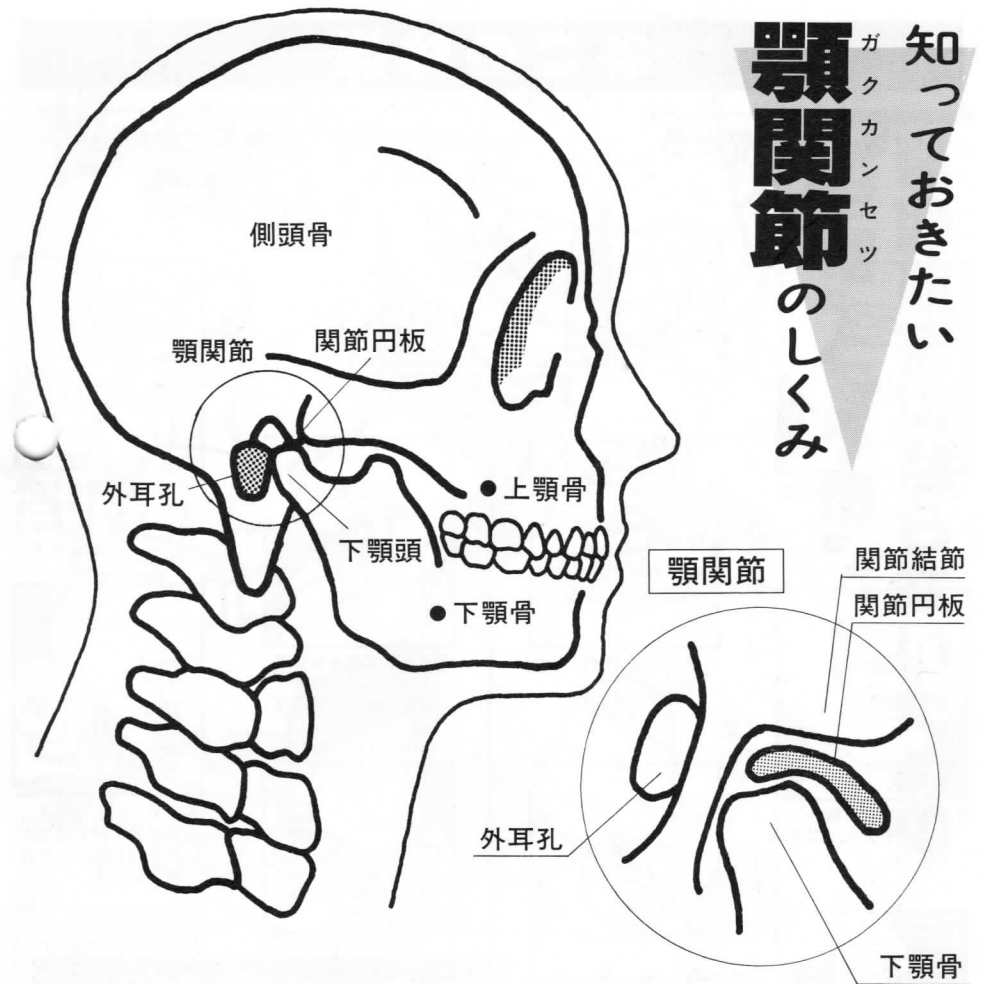
検査	■ 噛み合わせのチェック
	■ 顎の関節のレントゲン検査
	■ 顎の筋肉の検査 ■ 顎の動きの検査
治療	■ 噛み合わせの調整
	■ 顎の位置の補正装置の使用
	■ 顎の体操(P.9参照) ■ 歯並びの治療

- 歯ならびをなおす。
- 片がみをしない。
- 歯の治療を途中でやめない。
- 食事の時は、一口30回、よくかむ。
- 歯の定期検診を受けよう。

顎関節症にならないために、

顎関節症は気付かないうちに全身に様々な症状として広がる怖い病気です。何よりもその原因を作らないことが大切です。

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づつあります。上のイラストを見てください。下顎骨の下顎頭と呼ばれてい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し、上下の歯を噛み合わせるわけですから、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。

顎関節症にならないために、 まず両方の歯でしっかり噛める という状況をつくることです。

川村 歯科院長
川村 秋夫先生

スマイル・THE
インタビュ
資料提供者に聞く

今回のスマイル14号（顎関節症）を発行するにあたって、資料を提供頂いた川村秋夫先生に、顎関節症についてお話を伺いました。スマイル 「顎関節症」という病名は、あまり聞き慣れない病名ですが、昔からあった病気なのですか？

川村 病気自体は昔からあったといわれています。ただ、病気の内容が複雑で、病気の起こるメカニズムやその詳細は、最近分かってきたところです。顎関節症は歯科の三大疾患の一つとして、今後ますます研究が進み、クローズアップされてくる病気だと思います。

スマイル 顎関節症は、今後増えていく病気なのでしょうか？

川村 この病気と顎の筋力とは深い関係があります。高齢化が進み顎の筋力が低下してきたり、歯が

抜けた状態が多くなると、当然増えてくるのが予想されますね。また、最近の食事のソフト化によって顎の筋力自体が弱くなってきている事も、この病気を増やす大きな要因だと思います。もうひとつ、この病気と切っても切り離せないのがストレスによるくいしばりとの関係です。ストレスによるくいしばりのために顎の筋肉に異常な力がかかるためだといわれていますが、現代は、社会全体が多様化してストレス社会ともいわれています。この点も要注意だと思います。

スマイル 今後、顎関節症について課題となってくる点はどのような点でしょうか？

川村 この病気の症状は、実に様々です。例えば、「首が痛い」とか「めまいがする」、「眠れない」など他の診療科との関わりが非常に深い病気です。ですから、歯科と

他科との連携ということがとても重要になってくると思います。アメリカには、顎専門のセンターがあって顎の機能を診る先生、整形外科の先生、リハビリと、連携をとって治療にあたっているところもあります。

スマイル 顎関節症について、先生からアドバイスがあれば教えてください。

川村 まず大切なことは、両方の歯でしっかり噛める状況を作ることです。片方の歯でしか噛まない噛み癖もいけません。歯は髪の毛一本でも感知できる感覚器ですから、ちよっとした噛み合わせのずれもかなりの顎の筋肉の緊張として伝わるのです。

また、噛めない人は、ぼけやすいともいわれています。ぜひ、この機会に、しっかりと噛めることの大切さを考えて頂ければ幸いです。

編・集・後・記

口は私達の体に栄養を取り入れる最初の入口です。普段何気なく使っていますが、毎回の食事を噛み砕いて私達の胃へと送り込んでくれているのです。言いかえれば、口は健康の入口でもあるわけです。日常生活の中で、歯と口腔の健康について考える機会をもちたいものです。

・表紙の絵 仙台市立八木山小学校5年 山岡祐紀ちゃん作品

Smile
スマイル

第14号 平成2年12月25日発行

編集発行/南仙台プロデュース

発行人/武田 英俊

仙台市青葉区一番町一丁目6-20 東一甲子ビル4F

TEL・FAX 022-264-0477

▶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

仙台市宮城野区福田町2-4-20 ☎022-259-3022

STAFF Produce 武田 英俊

Illustration 佐々木洋子

●定価 150円

National 松下電工

2種類の磨き方、3段階の回転数で、手では落ちにくい歯垢を落とす。

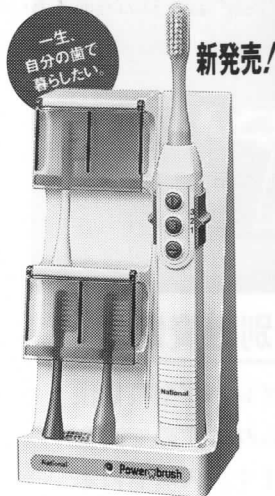
35歳以上の約60%が歯槽膿漏、5歳以上の約85%が虫歯。その原因となる歯垢は、手では、なかなか落ちない頑固者です。



①3mm幅に往復運動し、歯垢をかき出すバス磨き
②ブラシが30°の角度に往復ローリング運動し、歯垢を落とすローリング磨き。③さらに、2つの動きをより効果的に使いわけるために3段階のパワー切り替え機能がつきました。歯や歯ぐきの状態にあわせて、最適なブラッシングをお選びください。



替ブラシも多彩。まる洗いできる。ご家庭の洗面台に1台、どうぞ。



EW129W(白)……標準価格11,000円(税別)
●まる洗いで、いつも清潔 ●歯ブラシ子供用1本・成人用1本・歯槽膿漏用1本・レディス用1本付 ●置き掛けてできる常時充電スタンド付 ●お求めは……電気店・デパートで

虫歯や歯槽膿漏の予防に
**ナショナル
パワーブラシ**

森末慎二

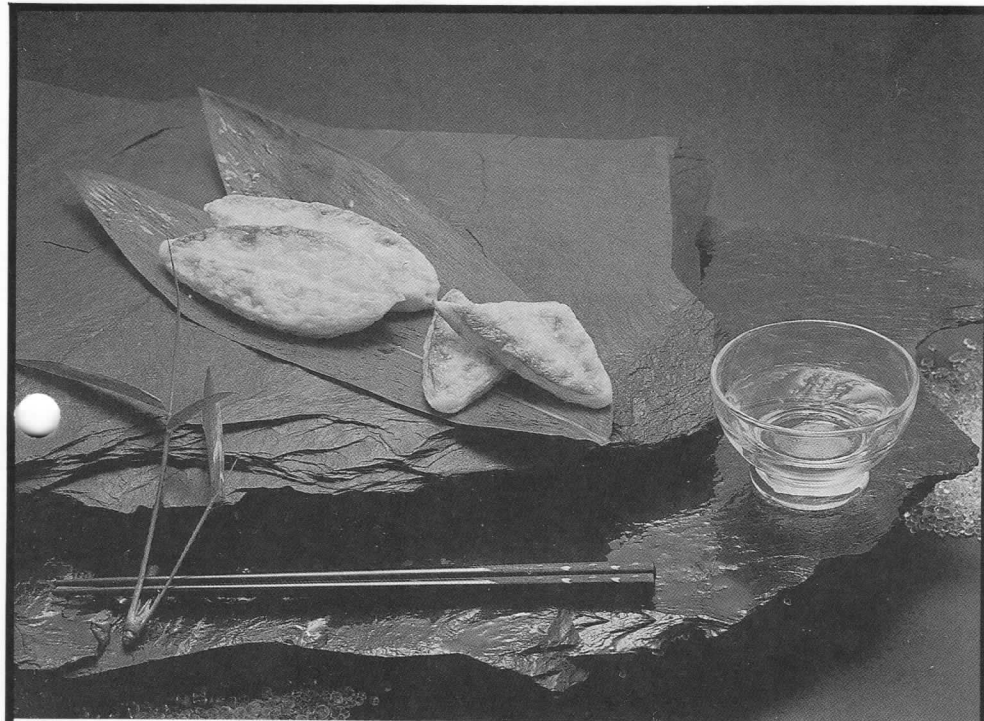
バス磨き&ローリング磨き、しかも回転数の使いわけ。
ますます、「手にはおえない」動きです。

ダメージ歯ぐきに
回転、毎分2000の
いたわり
ブラッシング

弱った歯ぐきに
回転、毎分2500の
ソフト
ブラッシング

元気な歯ぐきに
回転、毎分3000の
しっかり
ブラッシング

A&I
快速を科学します



こだわれば 伝統味。

阿部の笹かまぼこは、
それぞれに個性豊かで
味を極めた逸品ぞろい。
今も昔も変わらない
本物の味わいを
ご贈答、お土産に
ぜひご利用下さい。

(株)阿部蒲鉾店



本社/仙台市青葉区大町1-2-19 ☎022(222)6455
営業部/仙台市泉区明通4-10 ☎022(378)3700
フリーダイヤル/☎(0120)335541