



市立病院だより

～患者さんに寄り添い、地域から信頼される病院になります～

問 市立病院 (☎ 87・1161 FAX 87・5624)

顎関節症について

歯科口腔外科 主任部長 橋谷 進

平成22年から市立病院勤務、平成30年から現職。口腔外科専門医として診療に従事。がん患者の手術・化学療法・放射線療法などの口腔管理も行っている。日本口腔外科学会専門医・指導医、歯科医師臨床研修指導医、日本口腔感染症学会院内感染予防対策認定医、日本口腔ケア学会口腔ケア指導者。



顎関節症とは

顎の関節やその周囲が何らかの原因で痛んだり、動きにくくなる病気です。女性に多く、年齢では20～30代に比較的多くみられます。何もしていない時には、痛みが出たり顎の周囲が腫れることはありません。

顎関節症の症状

- ・口を大きく開けられない
- ・食事中に顎がだるくなる
- ・口の閉鎖時に音がしたり、違和感がある
- ・顎の関節や筋肉が痛い
- ・食べ物をかむ時に顎が痛い



顎関節症が原因の副症状

- (全てが顎関節症によるものとは限りません)
- ・頭痛や肩こり
 - ・耳鳴りや耳がつまった感じがする
 - ・かみ合わせがおかしい
 - ・歯や舌の痛み

顎関節症の原因

- ・硬いものを好んで食べる
- ・片方だけでかむ
- ・歯ぎしりや食いしばり
- ・頬づえ、うつぶせ寝
- ・ストレス
- ・大きなあくび
- ・事故による外傷
- ・歯の治療後にかみ合わせが合っていない
- ・長時間の歌唱や、フルートなど吹奏楽器の使用

顎関節症の治療

症状は良くなったり、悪くなったりを繰り返しますが、自然に治ることが多いです。重症の場合、放っておくと進行して治りにくくなるため治療が必要です。痛みがある場合は、痛み止めや筋肉を和らげる薬を使用し、症状が継続する場合はマウスピースを入れて、顎の安静を図ります。まれに手術をすることもあります。

顎関節症にならないようにするには

- ・硬いものばかりの食事はできるだけ避け、痛みがある場合は柔らかいものを食べるようにしましょう
- ・体勢に気を付けて、頬づえ、うつぶせ寝や、長時間同じ姿勢をとらないようにしましょう
- ・ストレスを少なくしましょう
- ・大きなあくびなど、口を大きく開けるのは避けましょう
- ・口を開けて顎の音がしても、おもしろがって何度も鳴らさないようにしましょう

お困りの際は、かかりつけ医からの紹介状をお持ちの上、当院を受診してください。

エフエム宝塚(83.5MHz)「市立病院の得した気分！」

6月8日(土)17時20分～17時50分

(再)6月9日(日)19時半～20時

テーマ:顎関節症について

出演:歯科口腔外科 主任部長 橋谷 進

市民公開講座「脳梗塞について」

6月15日(土)14時～15時

場 東公民館(申し込み不要。直接会場へ)

内 講師は、脳神経外科主任医長 美山 真崇

手 あり

問 経営統括部(☎87・1161 FAX87・5624)

がんサロン「セキレイ」(対面式とZoomの同時開催)

がん患者同士の不安や悩み、体験を話す交流の場です。

6月19日(水)15時～15時45分

場 がん診療支援センター(現地参加は予約不要。開始10分前までに直接会場へ)

対 がん治療中の人とその家族(当院を受診していない人でも参加可能)

問 同センター(☎87・1161)



Zoom申し込み