

# むし歯ZERO通信

令和7年4月20日  
芽室町子育て支援課  
子育て支援係 発行  
電話 62-9733



むし歯ZERO通信では、歯と口の健康について  
お伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

## ● 顎関節症を知っていますか？

顎関節症（がくかんせつしょう）は、顎の関節やその周囲の筋肉に異常が生じることで、顎の動きに問題が発生する疾患です。  
主な症状として、顎の痛み、口が開けにくい、顎関節から音がするなどが挙げられます。

## ● 顎関節症の原因

顎関節症の原因はさまざまです、いくつかの要因が重なると症状が出現すると考えられています。

- ・ストレス
- ・姿勢の悪さ
- ・噛み合わせの状態
- ・悪習癖
- ・外傷
- など



## ● 治療方法とは

顎関節症は、痛みがない場合も多く、自然に軽快する場合があります。  
しかし、単純に治ったわけではありません。  
症状は再発する場合が多く、罹患期間が長いと、  
治療に時間がかかるケースもあります。  
そして、上記の原因にアプローチすることが  
治療方法と言えます。  
また、口の周りの筋肉をほぐすことも治療の一つです。



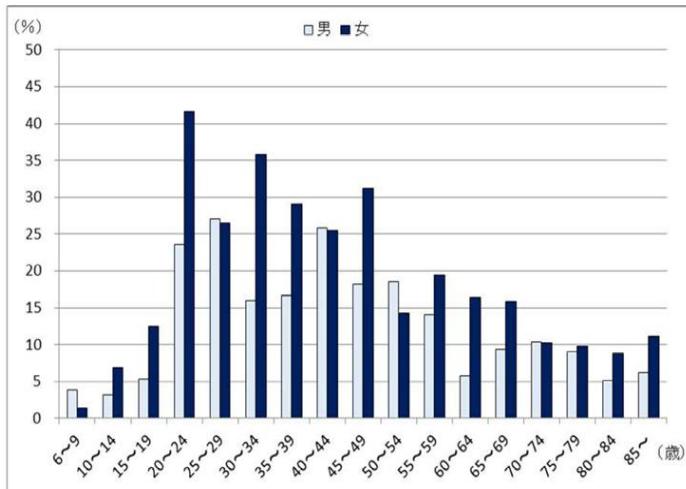
## ●第3の病気

歯科では、むし歯、歯周病に次ぐ第3の病気とも言われています。

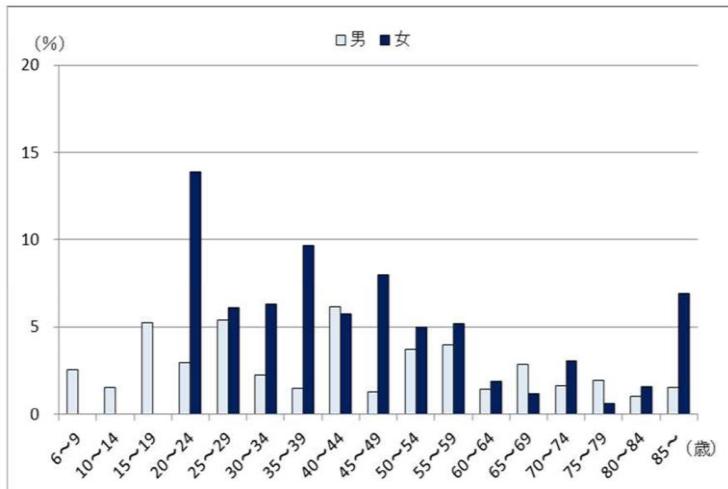
顎関節症は一生のうちに2人に1人が経験するというデータもあります。

平成28年度歯科疾患実態調査において、顎関節症は10~30代の女性に多いという結果が出ました。

しかし、他の世代や男性にも起こり、年齢が上がるにつれて減少していく傾向にあります。

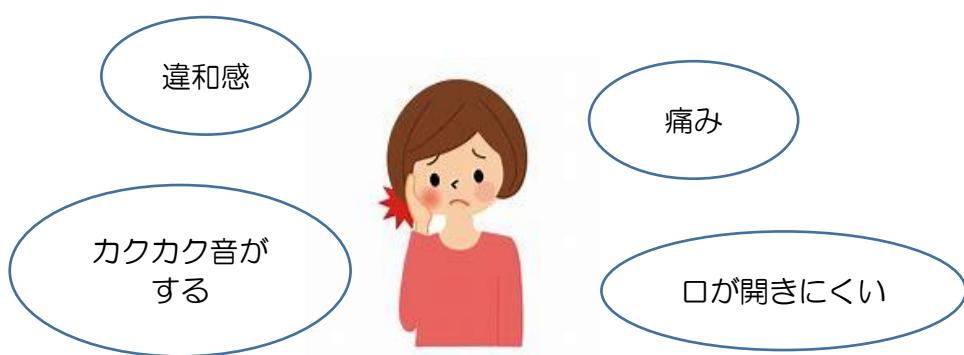


顎関節症の雜音を自覚する者の割合、性・年齢階級別



顎関節に痛みを自覚する者の割合、性・年齢階級別

出典：厚生労働省平成28年度歯科疾患実態調査（図31、図32）



## ●症状に気が付いたら

早めに歯科医院へ相談しましょう。早めの治療に取り組むことが早期治癒の近道です。

前からカクカク音がすると思っていたら、

ある日突然口が開けられないなんてことも…。

春は、新生活が始まる季節です。

知らず知らずのうちに、疲れやストレスが

顎に負担を掛けてしまっているかもしれません。

リラックスして過ごすよう心がけてみてください。

