



教えてくれた人

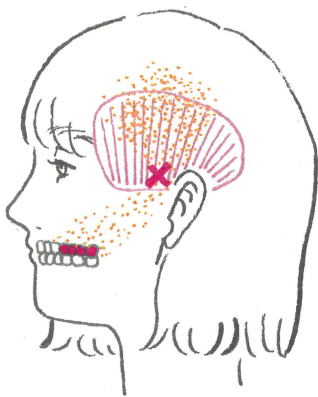
慶應義塾大学医学部非常勤講師
和嶋浩一さん

わじまこういち●1951年生まれ。神奈川歯科大学卒業。浦和吉見歯科クリニック、元赤坂吉見歯科/顎関節症・口腔顔面痛センター勤務。日本口腔顔面痛学会指導医・専門医。

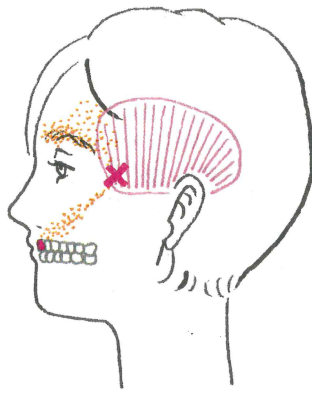
歯は悪くないのに痛い!

「口腔顔面痛」を知っていますか?

「口腔顔面痛」——聞きなれない病名ですが、実はかなりありふれた病気です。主な原因は筋肉のひどいコリ。「歯が痛い」と歯医者を受診しても治りません。診断できる歯医者が少ないので、専門医を探して受診しましょう。



耳の上あたりの筋肉が凝ってトリガーポイントができると、上の奥歯が痛む。



こめかみあたりの筋肉が凝ってトリガーポイントができると、前歯が痛む。



頬部の筋肉が凝ってトリガーポイント(筋肉のコリ)ができると、下の奥歯が痛む。

コリとは離れた歯に生じる関連痛

「虫歯と思って歯科を受診したのに『歯は悪くない』と言われた」「いくら治療しても歯が痛む」——こんな原因不明の歯痛が続いていたら、「口腔顔面痛」を疑ってみよう。口腔顔面痛とは首から上の痛み全般の総称で、なかでも歯科的原因によらない非歯源性歯痛が全体の8割を占めている。

「非歯源性歯痛の7〜8割は『筋・筋膜性歯痛』といわれる筋肉のコリによる痛みです。肩凝りが強いときに頭が痛くなったり、歯が痛くなったりすることは知られていますよね。同様に、頬やこめかみなどの筋肉が凝ると、離れたところにある歯に関連痛が生じることがあります。残りの2割ぐらいは、インプラントや帯状疱疹^{ほしん}によって神経が損傷されることで起きる、神経障害性疼痛^{しんけいしょうがいしんどう}です」

そう話すのは、慶應義塾大学医学部非常勤講師の和嶋浩一医師。筋肉のコリが原因とは意外だが、実際、トリガーポイントと呼ばれるコリの部分を押された患者は、歯の激痛で悲鳴をあげる。

「痛みは筋肉のコリがある状態に精神的ストレスが引き金になって

出始めるようです。患者さんは女性^{せい}が圧倒的に多いですね」

筋肉が原因の場合、治療は筋肉の緊張を緩めるセルフケアが中心となり、ほぼ100%治る。

「問題は、睡眠障害のある人です。睡眠中も歯ぎしりやくいしばりで筋肉をこわばらせてしまい治りにくくなるので、睡眠の改善も並行して治療する必要があります」

また、神経障害が原因の場合は薬物療法になり、治療成績は今のところ6割程度である。和嶋医師のもとを受診する患者は、平均1年半かけて3軒余りの医療機関を渡り歩いた末に来院している。

「非歯源性歯痛、口腔顔面痛を診察できる歯科医が非常に少ないからです。最近では歯科の国家試験に毎年出題されるほど、知っておくべき疾患と認識されています」

保険で治療できるか否かは診断内容・施設によって異なる。診察の際に医師とよく相談しよう。 **W**



筋・筋膜性歯痛の治療は3stepセルフケアが中心

原因を
とりのぞくことも
大事です

肩を動かす

緊張しているときはたいてい肩に力が入り、半分持ちあがったようになる。肩を上げ下げすることで筋肉の緊張を緩め、同じ姿勢が続いて筋肉が凝るのを防ごう。

舌で 上あごをなめる

上あごをなめると、口が開き気味になりあごに余分な力が入らなくなる。舌が自然と正しい位置にきて、かみしめなどを予防することができ、筋肉のコリも防げる。

反対側で ごはんを食べる

「気がつく、いつも同じ側でかんでごはんを食べている」という人は意外に多い。片側だけに負担が加わると、コリの原因になるので、反対側も使うよう心掛けたい。

STEP 1

蒸しタオルであたためる

まずはトリガーポイントに、蒸しタオルをあてましょう。ポカポカとあたたまって気持ちよくなることで、交感神経の緊張が緩み、副交感神経が高まり、血液の流れがよくなります。

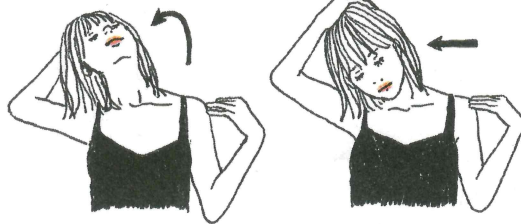


トリガーポイントであるコリの部分に、蒸しタオルをあてる。

STEP 2

首のストレッチ

首を、張っている部分の対角線側にゆっくりと倒し、約20～30秒間、気持ちよく伸ばしてみましょう。ストレッチには筋肉を柔軟にし、副交感神経を高めて血行を促進してコリをほぐす効果があります。



片方の手を頭の上のせ、張っている部分の対角線側にゆっくりと首を倒す。無理のない範囲で、筋肉を気持ちよく伸ばすようにする。

STEP 3

指3本ストレッチ

指3本を縦に入れるように、口を大きく開けてあごの筋肉を伸ばしましょう。無意識に歯をくいしばっているような人に気をつけてもらうため、1時間に1回、定期的に行います。



口を指3本分けて、あごの筋肉を伸ばす。無理なら本数を減らす。

セルフケアの手順と要点

- これ以上痛みが悪くならないように、アゴに余計な負担がかかることを避ける
出来るだけ頻繁に 肩を動かす、舌で上あごをなめる これによりこわばりを中断する
無意識にこわばっていても、意識して肩、舌を動かすと、こわばりがキャンセルされる
- 具合の悪い側に負担をかけないために 反対側で食事する 食べにくくても
- 痛みをとるために こわばったアゴの筋肉のストレッチが有効です
最初にクビのストレッチをします、時間があれば蒸しタオルで温めてから
左右のクビの後ろと前と 計4カ所
最後に指3本で開口ストレッチ ただ大きく開けるだけでなく指を入れた方が効果的

ストレッチの注意点:ストレッチは強くするより、こまめに、一回を長くするのが効果的

最初は、1時間に1回のペースで、一カ所30秒以上、徐々に長くしていてもよい
少し痛い程度、物足りない程度の強さでストレッチ

ストレッチの後に痛みが残るほどには強くしない、もみかえしで痛くて出来なくなる