

新施術
トリガーポイント筋膜療法って何？

かみ合わせを正すと健康になる！

顎関節症の治療法には、患者の歯にかみ合わせを正すことが重要です。かみ合わせが悪く、顎関節症を引き起こす原因は、患者の歯にかみ合わせを正すことが重要です。かみ合わせが悪く、顎関節症を引き起こす原因は、患者の歯にかみ合わせを正すことが重要です。

顎関節症とは、何らかの要因によってあごに運動障害が起きたときに現れる症状の総称です。そう説明してくれるのは、「オーク銀座歯科クリニック」の難波郁雄院長です。

顎関節症のおもな症状は以下の3つ。

- 1 あごに痛みがある（顎関節痛）
- 2 動かすと音がする（関節雑音）
- 3 口が開きにくい（開口障害）

「あごの痛みには、関節自体が痛むもの、関節周辺の組織や筋肉が痛むものがあり、あごを動かしたときに鳴る音も、カクカク、ギリギリ、ミシミシなどいろいろです。また、顎関節症の患者さんの中には、頭痛、肩こり、首の痛み、腰痛、腕のしびれ、耳鳴りなどの症状を訴える人も少なくありません」

では、顎関節症を引き起こす原因になっているものは何なのでしょう？

「一般的には、『不正咬合』かみ合わせが悪いことが大きな要因と言われています。何らかの理由であごの位置がずれたことで、あごの骨や周囲の筋肉に大きな負担がかかり、顎関節症が引き起こされてしまうのです。ただ、本当に注目すべきなのは、かみ合わせの悪さではなく、かみ合わせの悪さを引き起こした原因です」

なぜかみ合わせが悪くなったのか、その原因に注目！



難波郁雄さん

Ikuro Namba
profile

1961年生まれ。東北歯科大学卒業。2003年、オーク銀座歯科クリニック開設。噛み合わせ認定医。日本補綴歯科学会専門医。「美しく健康に老いる」をテーマに、患者さんのサポートを心がけています。時間をかけて、かみ合わせのバランスを整える治療をしています」

全身の筋肉とあごの関係

人間は、足裏からふくらはぎ、背筋、後頭筋（頭の後ろの筋肉）、そして目の上部までの一連の筋肉のつながりである「起立筋」と、あごの上部の筋肉から腹筋、大腿筋、足の甲につながっている「屈曲筋」とがバランスをとり合うことで、直立姿勢がとれるようになっています。あご周辺の筋肉は起立筋と屈曲筋の接合点になっているため、筋肉のトラブルの影響をダイレクトに受けてしまうのです。

かみ合わせチェックリスト

日頃問題なく物をかめていても、知らないうちにあごがずれてかみ合わせがおかしくなっている場合があります。あなたは下記のような症状、出ていませんか？

- 歯の詰め物が外れたことがある。
- 就寝中に歯ぎしりをしていると言われた。
- 起床時に首筋がこっている。
- 上の歯と下の歯の中心線がずれている。
- 知覚過敏だ。
- 起床時にあごが重い。
- 顔の輪郭が左右対称ではない。
- 左右で聞こえ方が違う。
- 肩こりがひどい。
- 歯のつけ根が伸びてきている。

チェックマークの数が多い人ほど、かみ合わせがずれている可能性があります。特に歯の詰め物が取れたり、起床時にあごの調子がおかしくなり、寝ている間に歯ぎしりする癖がないか、家族に確認を。歯ぎしりの癖は、かみ合わせや顔の中心線のずれを招きます。また、かみ合わせのずれや歯ぎしりが原因で、歯の根元がえぐられて知覚過敏が起こることも。さらには、あごがずれて後方に下がった場合、耳の神経を圧迫して、聴力が落ちることもあるので注意が必要です。

オーク銀座歯科クリニック
顎関節症&かみ合わせ
治療センター

東京都中央区銀座3-7-2 オーク銀座 3F
☎03-3535-8883
診療時間/10:00~13:00、14:00~19:00
休診日/日・月曜
※休診日は、専任治療士によるトリガーポイント筋膜療法のみ受診可能
<http://www.ginza-gakukansetsu.com/>



写真/アフロ

トリガーポイントとは？

運動不足や悪い姿勢を続けると、筋肉や筋膜（筋肉を覆っている膜。筋肉、皮膚の深部、骨、内臓、毛細血管、脳まで連続してあらゆる器官を覆っている）に疲労が蓄積され、こり固まります。この状態が続くと血流が悪くなり、疲労物質や老廃物が排泄されず、しこりのようなものができてしまいます。そこに発生するのが「トリガーポイント」と呼ばれる、痛みの原因となるポイントです。

Editor's File 02

撮影/広瀬社太郎(オフィス北西)
イラスト/内藤しなこ 取材・文/上田神楽

頭痛、肩こり、首の痛み、腰痛、腕のしびれ、耳鳴りなど、多くの人が抱えている不快な症状の総称。これらの症状は、歯のかみ合わせの悪さから起こる「顎関節症」に起因していることもあるのです。

あごに優しい姿勢を心がけて!

(座っているとき)おへその下の丹田に力を入れ、背筋を伸ばして座ります。脚は組まないこと。椅子には前上がりの角度がついているので、深く座らないように注意



(立っているとき)お尻をキュッと締め、丹田に力を入れる。足の親指に力を入れ、かかとをわずかに浮かせるようにして立ちます。上半身の力を抜き、あごを引いて前を見ます

合わせて作ったマウスピースを使うものなどがあります。けれど、それはあくまでもかみ合わせの悪さのみに着目した対症療法。きちんと原因を突き止めなければ、根本的な解決にはならないと難波先生は言います。

「あごは悪い姿勢などからくる全身の筋肉トラブルの影響を、ダイレクトに受けてしまう場所です。私のクリニックでは、体全体のバランスを見て、あごに悪影響を与えている筋肉や骨格を改善する顎関節症治療「トリガーポイント筋膜療法」を行っています。これは、筋膜のねじれや突っ張り、痛みの原因であるトリガーポイントをほぐす筋膜リリースという施術を用いたメディカルマッサージ。筋肉の動きと血流をよくすることで、顎関節症を引き起こす要因を改善していきます。もちろん治療と並行して、日常生活であごに悪い姿勢をとらないよう気をつけることも大切です。かみ合わせが正しくなれば、きっと体調も整います」

トリガーポイント筋膜療法のマッサージの仕方

メディカルマッサージによるトリガーポイント筋膜療法の目的は、筋膜のしこりやねじれを解消すること。筋肉の疲労をやわらげるために行う一般的なマッサージとは、大きな違いがあります。



次に、頰にある「咬筋」の筋膜に圧をかけます。筋肉の層に対して、ゆっくりと時間をかけて指で横切るように伸ばしていきます。



まず最初に、首から肩にかけての僧帽筋をゆるめるマッサージを施します。施術は、専用のトリートメントオイルを使って行います。



親指で「側頭筋」をストレッチしていきます。症状にもよりますが、治療の効果は平均3〜5回で出るそう。1回約40分、12600円。



筋膜のこり固まりを解消するには、短いときで30秒ほど、長いときには5分程度の圧迫力と伸長力をかけ続ける必要があります。



マカデミアナッツオイル、ローズマリーオイル、サイプレスオイルなどを配合した、専用トリートメントオイル



次に、首筋にある「胸鎖乳突筋」を圧迫します。2本の指で圧を加えることで、滞っていたリンパの流れを促していきます。



STOP! 顎関節症! こんな習慣ありませんか?

顎関節症の原因になるあごの関節のずれ。次のような習慣がある人は、すぐに改めましょう。

5 脚を組む癖がある

顎関節症の人の約8割に、座ったときに脚を組む癖が。脚を組む→骨盤が開いた状態に→上半身の姿勢がくずれ→あごの関節がずれる、という悪循環に

6 首を前に傾けている時間が長い

パソコン作業や洋服、事務仕事などで、首を曲げて下を向くとあごの関節もずれてしまいます。長時間続けることを避け、時々休憩してストレッチなどを

7 床や畳に横座りする

横座りも脚を組むのと同じく、骨盤が傾いて上半身の姿勢がくずれてしまう原因に。この姿勢でいると、あごの関節もずれることになります

8 横向き寝をする

横向き寝では、下になった側の歯やあごに強い荷重がかかってしまいます。毎日この姿勢で寝ていると、歯やあごがずれるおそれがある。ぜひ仰向け寝を!

1 使っている枕が高い

高い枕で寝ていると首が下を向いた状態になり、あごのつけ根に力が入ったり、奥歯をかみしめた状態になることが多い。一度、枕の高さのチェックを!

2 テレビを観ながら食事をする

正面ならまだしも、横や斜めの位置に置いたテレビを覗ながらの食事はNG。体や首をひねった状態になり、当然あごもずれたまま食べ物をかむことに

3 頬づえをつく、うつぶせ寝をする

頬づえやうつぶせ寝は、頭の重みがダイレクトにあごや歯にかかってしまいます。その荷重は歯列矯正時の力よりも強いので要注意!

4 つい長電話をしてしまう

電話が長くなると受話器に頬をのせるようになり、頬づえをついたときと同じ状態に。片方のあごに頭の重みがかかるため、首に悪影響を与えます