

今回は、
顎関節と肩こりについて
お話しをしていきます。

先生は、
肩こり患者さんに対して
顎関節は見られますか？

なかなか、
見ている先生は少ないかと思います。

私は、
肩こり・頭痛・ストレートネックなど
首の症状を訴える患者さんには顎はどうか？
という質問を必ずしています。

噛み合わせ・食いしばり（歯ぎしり）
タッピング（歯をカチカチする）
...はありますかと聞きます。

こういう質問をすると、
マウスピースをしていたり
歯医者さんで、歯が削れています。

...と言われている
という患者さんが意外と多いです。

歯が削れているということは
どういうことかと言うと、、、

夜、寝ている時に
食いしばっている
ということですよね。

夜、寝ていて意識が無いなかで、
歯が削れてしまうほど、食いしばっているって
どういうことかと言うと、

食いしばるのに、
顎だけで食いしばる
ってことは考えにくい。

そういう時は、
全身に力が入ってしまっているんですね。

そうすると、朝起きたときに
首の前面や前胸部が、
パンパンになっている。

こういう背景があるわけですね。

そういった患者さんは、
首が痛いんですと言いながら、

首の後面だけでなく、
前面や前胸部を示す方がいます。

こういった患者さんは、
顎が関わってきていますね。

では、なんで食いしばりが、
起きてしまうのかという所になりますね。

しかも、寝ている時ということは、
不随運動なわけです。

なぜ、それが起こってしまうのか？

関節が正しい位置にないと、
無意識に無駄に力が入ってしまいます。
それが筋肉の緊張に繋がります。

顎は、噛む（咀嚼）の役割と、
噛み合わせの時に顎が前に出ている人もいれば
後ろに凹んでいる人もいます。（咬合異常）

実は、バランスを取るために必要なんですね。
顎はぶら下がっているだけなので。

顎をどこに持っていくかによって、
その位置関係が変わってきます。

本来であれば、立っていて、
横から見た時に肩の上に耳があって、
頭が乗っかっていると良いです。

しかしながら、
顔が前に出てしまう姿勢になった場合に、
顎には下がるストレスがかかります。

そうすると、緊張させなければいけない
それが食いしばりに繋がるという事です。

顎の動きの検査としては、
開口時の左右の差があるかという点ですね。

顎に問題がある時は、
どちらかが先に動いて
どちらかが後に動く。
といった事が起きます。

そういった動きの左右差があるということは、
下顎頭のところにある、関節円板の
前方変位が悪さをしています。

となれば、する事としては、
開口前に下顎を前に出すということです。

下顎を前に出した状態で
開口する、そして、閉口する
最後に下顎を戻す。

こういった、
エクササイズが有効です。

肩こり患者さんに対して、
問診時に顎にも問題があれば、
こうしたエクササイズを
指導してみてください。