

顎関節症

顎関節症患者のための初期治療診療ガイドライン2023



日本顎関節学会

The Japanese Society for Temporomandibular Joint

顎関節症患者のための初期治療診療ガイドライン

- ・ あごの関節や筋肉が痛い、口が開かないなどの症状で顎関節症と診断された方が、初めて治療を受ける場合(初期治療)を想定しています。
- ・ 本ガイドラインでは病態分類を行なっていませんが、治療を行う前に適切に診断し病態分類を行うことが望ましいです。(日本顎関節学会「顎関節治療の指針2020」参照)
- ・ 非可逆的な(元に戻せない)治療を急がずに、歯科医師より顎関節症の説明をしっかり受けてから、治療を受けましょう。

顎関節症と診断されたら、初期治療はどのようなものが望ましいか？

2000年以降に行われた顎関節症の治療に関するランダム化比較試験(29件)をまとめて分析しました。これらの研究では、治療後の痛みの変化や口の開きやすさを調べています。この分析の目的は、根拠に基づいた効果的な治療法を提案することです。

効果が明らかとなった治療法

1. 自己開口訓練

(弱い推奨・エビデンスの確実性「非常に低」)

- ・ 説明を受けた上で一日数回、患者が本人の指を用いてストレッチ的な開口を行うものです。開口訓練時には多少の痛みを感じますが、日常生活上での痛みが悪化した場合は、訓練の継続有無について担当医に相談してください。
- ・ 鎮痛剤を服用しながら開口訓練してもかまいません。



出典: 神奈川歯科大学 高才東

- ・ **自己開口訓練を行なった後の注意点**

訓練開始から2～3週間を目安として、診察を受けてください。もしこの時点で開口障害や痛みなどの症状が悪化している場合は、主治医と相談の上、一般社団法人日本顎関節学会の歯科顎関節症専門医などが在籍する専門医療機関を受診するようにしてください。

2. スタビリゼーション型口腔内装置

(弱い推奨・エビデンスの確実性「非常に低」)

- ・ ここでいう口腔内装置(スプリント、アプライアンス)は、上の歯全体をおおう薄い透明なプラスチックの装置です。全歯に咬合接触を付与するよう調整された装置が望ましいですが、他の口腔内装置を評価したものではありません。



- ・ **口腔内装置を利用時の注意点**

使用開始から2～3週間を目安として、診察を受けてください。もしこの時点で開口障害や痛みなどの症状が悪化している場合は、主治医と相談の上、一般社団法人日本顎関節学会の歯科顎関節症専門医などが在籍する専門医療機関を受診するようにしてください。



出典: 東京科学大学 西山暁

3. 低出力レーザー

(弱い推奨・エビデンスの確実性「非常に低」)

- ・ ここでいう低出力レーザーは可視～赤外域の低出力のレーザーを指し、温熱効果ではない機序で痛みの改善を計るものとされています。なお、本邦では**保険適応外**のため、治療費が高額でないという前提で提案します。

効果が明らかになっていない治療法 2012年ガイドラインより継承

1. 痛みの改善を目的とした咬合調整 (強い推奨・エビデンスの確実性「非常に低」)

咬合調整(歯を削って行うかみ合わせの調整)は、顎関節症の痛みを改善するというエビデンスに乏しく、また一度削ると元に戻すことが困難です(天然の歯の場合は、元に戻りません)。また、重篤な症状のきっかけになることがあります。そのため、日本顎関節学会は、初期治療として咬合調整は行わないことを推奨しています。

顎関節症は、大規模な疫学調査の結果、進行する疾患ではなく時間の経過とともに(数日から数週間で)症状が軽くなる疾患であることが明らかになっています。しかしながら、歯科医療分野においては、この疾患の症状改善や根治療法をうたって、十分な説明なく咬み合わせを修正する治療など、症状を悪化させるリスクのある治療が行われる傾向があります。また歯の修復・補綴・矯正治療などをきっかけとして、顎関節症の症状が生じることがあります。その症状は多岐にわたり、日常生活に支障をきたすほど重症な症状に悩む例もあります。

ランダム化比較試験など信頼性の高い論文を検索し、専門家だけでなく、顎関節症患者の代表者および患者団体支援者の参加を得て、推奨の程度(GRADE評価)を協議・決定しました。

「顎関節症患者のための初期治療診療ガイドライン」2023年改訂版、3(咬合治療)は、一般社団法人日本顎関節学会のホームページおよび日本歯科医学会歯科診療ガイドラインライブラリーからダウンロードすることができます。



一般社団法人日本顎関節学会
<http://kokuhoken.net/jstmj/>



日本歯科医学会歯科診療ガイドラインライブラリー
<http://www.jads.jp/guideline/>



日本医療評価機構・医療情報サービスMinds
<http://minds.jcqhc.or.jp/>