顎が鳴るだけなら、治療はいらないことが多い。

顎の音・痛み・口の開きにくさの多くは「顎関節症」。命に関わる病気ではなく、多くは標準的な治療とセルフケアで良くなっていきます。[1]

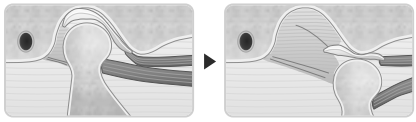
4つのタイプと、主な治療　どのタイプかで、やることがまったく違います[2]

タイプ(どこ)	症状[3]	主な治療
 **咀嚼筋痛障害** あごを動かす筋肉(こめかみや、頬のエラのあたり)	筋肉の痛み。口を開けたり噛んだりすると痛む	説明と生活の見直し、筋肉のマッサージ、痛み止め。[4]必要に応じてマウスピース[5]
 **顎関節痛障害** あごの関節(耳のすぐ前)	関節の痛み。口を開けたり噛んだりすると痛む	説明と生活の見直し、痛み止め。[4]必要に応じてマウスピースや、口を開ける練習[5]
 **顎関節円板障害** 開けると戻るタイプ。関節の中のクッション(関節円板)のずれ	口を開け閉めすると、カクカクと音がする	**痛みがなく口が開くなら、治療はいらないことが多い**[6]
 **顎関節円板障害** 戻らないタイプ(ロック)。関節の中のクッション(関節円板)のずれ	引っかかって口が開かない	口を開ける練習。[5][6]良くならなければ、関節の中を洗う治療など[8]
 **変形性顎関節症** 関節の骨の形の変化	こすれるような音(ジャリジャリ)[9]	痛みがあれば、ほかのタイプと同じく、まずは体に負担の少ない治療

1人に複数のタイプが重なることも、珍しくありません。[2]図は、分かりやすくするため形を簡略化しています。

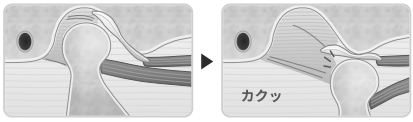
なぜ音がするのか　あごの関節を横から切った断面。**左が閉じたとき、右が開けたとき**

正常



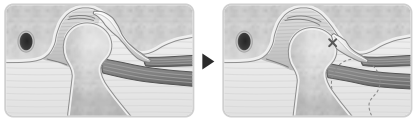
クッションは骨の先の上。開けると一緒に前へ。

カクカク鳴る(開けると戻る)



前にずれたクッションに、開けるときに乗り上げて戻る。このとき「カクッ」。[3][9]

ロック(戻らない)



ずれたクッションが邪魔で前に出られず、口が開かない。[3][6]

頭の骨　下あごの骨の先　クッション(関節円板)　クッションの後ろの組織　あごを前に動かす筋肉　耳の穴

関節円板のずれは珍しいものではなく、一般の人の**18〜35%**にあると報告されています。[6]

「いつ治りますか?」

1〜3か月　**痛み**の多くは時間とともに良くなり、初期の治療で落ち着くまで、おおよそ1〜3か月。[7]3か月ほど続けても良くならなければ、専門医へ。[5]

音は残ることも　カクカク鳴る**音**は、多くは痛みのないまま続く「うるさいだけの音」。ロックに進むのはごく一部です。[6]ロックしたら受診を。

医院から　連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____　**タイプ** ☐ 筋肉の痛み ☐ 関節の痛み ☐ クッションのずれ(音) ☐ ロック ☐ 骨の変形

受付時間 _____　**すること** ☐ 生活の見直し ☐ マッサージ ☐ 痛み止め ☐ マウスピース ☐ 口を開ける練習

メモ _____　**次の来院** ☐ 治療 ☐ 経過を見る ☐ 専門医へ紹介　月　日(　)　時　分

参考文献 [1][4][7][8][9] 日本顎関節学会. 一般の方へ(顎関節症とは/顎関節症の主な治療は/その他の疑問に対して/治療を繰り返しても治らない方へ/あごが痛い・口が開かない・音がするのはなぜ). 2026年10月閲覧. [2] 日本顎関節学会. 「顎関節症の病態分類(2013年)」ほかの公表にあたって. 日本顎関節学会雑誌. 2014;26(2):120-125. [3] 日本顎関節学会. 顎関節症の診断基準(2019). [5] 日本顎関節学会 診療ガイドライン委員会 編. 顎関節症初期治療診療ガイドライン2023 改訂版. [6] Naeije M, et al. Disc displacement within the human temporomandibular joint: a systematic review of a 'noisy annoyance'. J Oral Rehabil. 2013;40(2):139-158.

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

顎を休ませるのは、意志より仕組み。

今日からできること

意志で頑張るより、「気づいたらやめられる」形にしておくのがコツです。

- ☑ **痛いうちは、硬いもの・長く噛むものを控える**[4]
- ☑ **頬杖をやめる、姿勢を整える**(猫背を直す)[4]
- ☑ **強い緊張が続く環境を、できる範囲で減らす**[4]
- ☑ **上下の歯が触れていたら、離す**[4]
- ☑ 気になっても、**わざと鳴らさない**
- ☑ **自己流で、無理に大きく開けない**(練習は診断を受けてから)[4][5]

噛む筋肉のマッサージ



色のところ:こめかみと頬の筋肉

頬のエラのあたりの筋肉(咬筋)と、こめかみの筋肉(側頭筋)を、手のひら全体で、ゆっくり大きく円を描くようにもみほぐします。**痛みがあるときは、歯科で見てもらったうえで。**[4]

何科に行けばいい?

顎関節症を診るのは**歯科**です。まずは、かかりつけの歯科医院で。治りにくいときは、専門医や大学病院へ。[7]口が開かない、痛みが強いときは、口腔外科へ。

よくある誤解

誤解 **「音がするから、治療しないといけない」**

痛みがなく、口が普通に開くなら、音がするだけで治療は必要ないことが多いです。[6]不安が強すぎると、かえって治りにくくなることもあります。[8]

誤解 **「わざと鳴らすと、すっきりする」**

害を直接調べた研究は見つかりませんでした。ただ、学会は関節や筋肉への負担を減らすことを勧めています。[4]わざわざ余計な動きをさせる理由はありません。

誤解 **「かみ合わせを削ったり、矯正したりすれば治る」**

症状を良くする目的で歯を削ることは、ガイドラインで「行わない」ことが強く勧められています。[5]かみ合わせの治療は、症状が出てすぐには行いません。[7]

誤解 **「マウスピースをすれば治る」**

始めの数か月の選択肢の一つにはなりますが、長く使えば治るとは言えません。[5]使うなら歯科医院で作って、定期的に見てもらってください。

受診の目安 口が開かない原因は、顎関節症とは限りません[9]

すぐに・早めに

- **口が閉じられない**(あごが外れた)→ すぐ受診[12]
- **急に口が開かなくなった**。奥の歯ぐきや顔が腫れている、熱がある → 早めに。親知らずのまわりの炎症のことも[10]

受診・相談を

- **痛みがある**、口が開きにくくなってきた → まずはかかりつけの歯科へ
- 何年もかけて**少しずつ開かなくなってきた** → 口腔外科で相談[11]
- **関節リウマチがある**、ほかの関節も痛む → 歯科で伝える[8]
- 3か月ほど治療しても**良くならない** → 専門医へ紹介[5]

急がなくてよい

- **音がするだけ**で痛みはなく、口も普通に開く → 治療はいらないことが多い。気になるなら、定期検診のときに相談[6]

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献

[4][7][8][9] 日本顎関節学会. 一般の方へ(2026年10月閲覧). [5] 日本顎関節学会. 顎関節症初期治療診療ガイドライン2023 改訂版. [6] Naeije M, et al. J Oral Rehabil. 2013;40(2):139-158. [10] 日本口腔外科学会. 口腔外科相談室: 歯および歯周疾患(智歯周囲炎)(2026年10月閲覧). [11] Sato T, Yoda T. Masticatory muscle tendon-aponeurosis hyperplasia. Jpn Dent Sci Rev. 2016;52(2):41-48. [12] 日本口腔外科学会. 口腔外科相談室: 顎関節の疾患(顎関節脱臼)(2026年10月閲覧).

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で