

コロナウイルス感染症による気持ちの変化で口やあごの痛みが悪化している方へ

日本口腔顔面痛学会からのお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大が深刻になっています。緊急事態宣言が発出された今、国民のみなさんはさまざまな不安を抱えていることと思います。

はっきりした原因が見当たらない口、顎、顔の痛みなどの口腔顔面痛は、不安や気分のおちこみが増えると、悪化することが知られています。過去の研究でも、不安やうつ状態と口腔顔面痛の増悪の関連性は報告されており、東日本大震災で仮設住宅住居者に歯の痛みの訴えが多かったことが知られています(文献1)。また、不安やうつ状態を有する方は、将来口腔顔面痛を発症するリスクが高いことも知られています(文献2)。

昨今の状況では、痛みが悪化している方が増加していることと、私ども口腔顔面痛専門医は危惧しております。不安や恐怖、外来の予約がとれないなどの焦りや気分の落ち込みは、痛みをさらに悪化させてしまいます。

まずは、落ち着いて対処されることをお願いいたします。体操などを自宅で毎日行うことが痛みには有効であると報告されていますので(文献3-6)、痛みにとらわれずに、体を動かしたり、口やあごのエクササイズを行うことが推奨されます。

もしご心配なことがあれば、日本口腔顔面痛学会のホームページに掲載されております口腔顔面痛専門医に、痛みへの対処方法を尋ねて頂きたいと思っております。

文献1 : Tsuchiya M et al. Community Dent Oral Epidemiol 2019

文献2 : Nevalainen N et al. Cranio 2017

文献3 : Taylor NF et al. Aust J Physiotherapist 2007

文献4 : Lannersten L et al Pain 2010

文献5 : Naugle KM et al. J Pain 2012

文献6 : Vaegter HB et al. Pain 2014