

牙骹疼痛

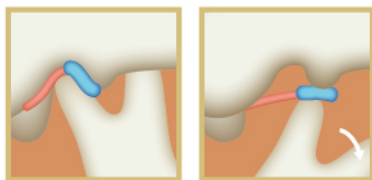
顛下顎骨關節綜合症

你有沒有試過打呵欠、大笑或咀嚼口香糖時發現牙骹位有彈響聲或有酸脹疼痛的感覺？如果有，你可能已患上「顛下顎骨關節綜合症」(Temporomandibular Joint Disorder)。

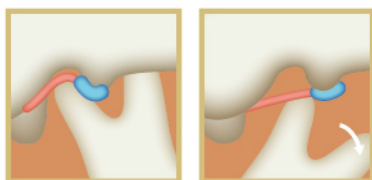
形成過程：

牙骹，又稱「顛顎關節」，是掌管人類張口閉口的重要關節，位於耳朵的正前方大約一寸，由顛骨的關節窩與下顎骨的關節突所組成。在關節窩與關節突的表面都覆蓋有一層纖維軟骨(Fibrous cartilage)，兩者中間則有一層纖維軟骨形成的盤狀結構，稱之為關節盤(Articular disk)。這三個結構組成了顛顎關節最基本的架構，外面再以黏液膜(Synovial membrane)及關節囊覆蓋形成完整的顛顎關節。不論說話、喝水或進食，顛顎關節幾乎無時無刻都在運動。

和普通關節一樣，如果負荷過重顛顎關節也很容易出現受壓、損傷等問題，這些問題我們統稱為「顛下顎骨關節綜合症」。



正常的顛顎關節



顛下顎骨關節綜合症

症狀：

- ◆ 張口困難與疼痛
- ◆ 張口閉口有噪音
- ◆ 張口偶有卡住感覺
- ◆ 張口偶有偏斜
- ◆ 咀嚼時有疼痛感
- ◆ 顏面及顛額部痠痛
- ◆ 頸部肌肉及肩膀酸痛
- ◆ 頭痛
- ◆ 耳內疼痛
- ◆ 發音障礙

成因：

造成顛顎關節障礙的主要原因包括外傷、不良習慣（例如長期咀嚼堅硬的食物或張口太大）、不良咬合關係、夜間磨牙、作息不正常或睡眠品質欠佳等。另外緊張、焦慮、心理壓力或憂鬱，也會導致顏面肌肉無法放鬆。另外，看牙醫時張口太久也有機會造成牙骹位的負荷過重。

臨床治療方式：

- ◆ **生活習慣修正**
許多生活習慣，如吃飯、咬嘴唇、頭頸姿勢不正等，可能帶給已受傷的關節及肌肉太大壓力。
- ◆ **飲食習慣的改變**
吃東西時嘴巴儘量不要張太大，也不要吃太硬、太韌的食物例如魷魚絲、肉筋等等。
- ◆ **物理治療(Physiotherapy)**
可以促進血液循環、減輕肌肉緊張及酸痛，如熱敷、按摩、針灸或超音波等治療。
- ◆ **咬合板治療(Splint)**
可以保護已經受傷的顎關節免於繼續受傷，使牙齒咬合和關節、肌肉三者之間保持平衡。
- ◆ **咬合調整(Bite Adjustment)**
咬合不好易引起肌肉緊張。對牙齒咀嚼面做適當的修磨調整，可將牙齒間的咬合關係變得更加平均，繼而降低肌肉的緊張度。
- ◆ **心理治療(Psychological Consultation)**
心理或精神上的支持性治療
- ◆ **藥物治療**
給予止痛藥及肌肉鬆弛劑。
- ◆ **手術治療**
關節鏡沖洗及關節盤復位手術等。