

當顫顎關節喀喀響

顫顎關節障礙症有日益增加的趨勢，只要找出病因，並給予適當治療，85%的病人在3年內會完全改善。



文·圖／牙醫部口腔顎面外科 醫師 吳禕凡

這是電影中出現的場景：

在電影「媽媽的新男友」裡，梅格萊恩和安東尼歐班德拉斯接吻時，安東尼歐問：「妳有沒有聽到奇怪的喀喀聲？」

梅格萊恩爽快地回答：「哦！那是因為我有顫顎關節機能失調」

但是相信我，這毛病會讓人一點都不爽快！

這同時也是現實生活中會出現的例子：

張小姐，27歲，主訴這1年來在咀嚼和張嘴時，右邊耳朵前面有聲響且不時會痛，嘴巴漸漸地張不開，生活和情緒都受到影響。張小姐陸續看過耳鼻喉科、骨科、內科、神經科、中醫，甚至跌打傷科，吃了許多藥、照了很多X光片，皆無進展，也找不出原因。後來轉診到牙科，才真相大白——關節盤脫位及磨牙症。經病情解說，給予居家照護指導，並以咬合板治療，她的困擾終於逐漸消失。

顫顎關節障礙症有什麼症狀？

顫顎關節障礙症泛指顫顎關節及咀嚼肌發生疼痛和功能異常，隨著生活步調加速，

這類患者有越來越多的趨勢。此病雖不致命，但嚴重時足以令人食不知味。

所謂顫顎關節是耳朵前面的關節，由顫骨提供一個關節窩，並由下顎骨提供一個關節頭，所以叫做顫顎關節。關節頭上方有一個關節盤，可作為關節受力的緩衝器，以下症狀都和關節盤脫位有關：

- 張口疼痛
- 張口閉口有噪音
- 咀嚼疼痛
- 張口困難
- 張口偏斜
- 顏面肌肉痠痛
- 脖子痠痛、肩膀痠痛
- 下巴脫臼（嘴巴合不起來）
- 頭痛
- 耳內疼痛

病因何在？

顫顎關節障礙症的病因很多，但往往不會是單一原因，而是合併引發。這些原因包括：

- **咬合不良**：牙齒咬合不穩定，容易罹患顫顎關節障礙症。

- **個性、體質**：容易緊張、焦慮、易怒、求好心切的人易得此症。
- **壓力**：壓力越大者，越容易罹患此症。
- **生活習慣**：作息正常與否、睡眠品質、飲食習慣、營養、運動，皆有影響。
- **不良習癖**：夜間磨牙、白天牙齒緊咬、長期用單側牙齒咀嚼、喜歡嚼硬的食物、長期頸部姿勢不良等，皆是致病因素。
- **外傷**

如何治療？

一旦有了顫顎關節障礙症，必須先找出原因，再採取適當的治療方法。常用療法如下：

- **咬合板治療**（下圖）

咬合板可讓肌肉及關節放鬆，且可用於診斷。另外，咬合板是具有可逆性而較沒有傷害性的治療。



- **手術治療**：關節鏡沖洗（下圖）及手術等。通常在保守性治療無顯著改善時才會建議手術介入。



- **咬合調整**：咬合不良易引起肌肉緊張，找出干擾點後，適當的修磨牙齒，可降低肌肉緊張度。
- **物理治療**：如熱敷、超音波等，為輔助性療法。
- **心理諮商**：某些患者可能需要尋求心理或精神上的支持性治療

病人該怎麼配合？

經過檢查與解釋，病人得知病因後，只要試著戒掉一直用同一側牙齒咀嚼的不良習慣，咀嚼食物時讓兩側牙齒同時受力或輪流受力，並且不要咬太硬的東西，盡量「吃軟飯」，大部分的症狀往往可以不藥而癒。根據研究報告，50%的病人在1年內會改善，85%的病人在3年內會完全改善。

若急性發作，疼痛厲害，醫師通常不會一開始便採用侵襲性療法，而是開給非類固醇止痛藥與肌肉鬆弛劑，盡量使用保守一點的療法來緩解；若病人會夜間磨牙或常咬牙切齒或有心理壓力，醫師有時也會給予口服三環抗憂鬱劑。

牙醫師站在診治最前線

對於顫顎關節疾病，牙科醫師扮演第一線診斷及治療的角色，可製作咬合板以非侵入性的方式，幫助病人改善症狀。當保守性治療的成效不佳，經診斷有其必要時，也可由口腔外科醫師進行關節腔沖洗、注射玻尿酸或安排手術治療。

切記，當你張口閉口就咯咯作響，別忘了尋求牙科醫師的協助！🌐