



認識顳顎關節障礙症

2018.03制定

「顳顎關節障礙症」它是泛指顳顎關節及咀嚼肌發生疼痛和功能異常的一種症狀。

「顳顎關節」是掌管人類張口閉口的重要關節，顳顎關節左右各一，位於耳朵的正前方，由顳骨的關節窩與下顎骨的關節突所組成。無論說話、喝水、進食，幾乎是無時無刻在運動顳顎關節。

患者的症狀可能會有張口疼痛、張口閉口有噪音、張口困難、張口偏斜、下巴脫臼、顏面肌肉酸痛、脖子酸痛、肩膀酸痛、咀嚼疼痛、頭痛、耳內疼痛、發音障礙等。

造成顳顎關節障礙的原因

1. 外傷:顏面曾經遭受重大撞擊或骨折
2. 咀嚼太久的口香糖或魷魚絲、堅硬的食物等
3. 咬合不良、夜間磨牙
4. 作息不正常、睡眠品質欠佳
5. 先天韌帶鬆弛
6. 看牙醫張口太久、說話太快
7. 緊張、焦慮、心理壓力或憂鬱，導致顏面肌肉無法放鬆
8. 關節病變:風濕性關節炎、全身性關節炎

治療方式

1. 心理諮詢:心理或精神上的支持性治療
2. 肌肉放鬆治療:使肌肉能隨時保持放鬆，避免持續的傷害
3. 飲食習慣的改變:吃東西時嘴巴盡量不要張太大，也不要吃太硬、太韌的食物
4. 物理治療:各種物理治療，可以促進血液循環、減輕肌肉緊張及酸痛，如熱敷、超音波、雷射等
5. 生活作息修正造成顳顎關節障礙的原因許多生活習慣，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。另外，睡眠不良時容易導致牙關緊咬，早晨起床時頭頸緊繃、酸痛、張口困難如果早上睡醒嘴巴有點張不開時，絕對不要用力把它撐開，說話時速度盡量慢一點。
6. 藥物治療:給予止痛藥及肌肉鬆弛劑
7. 咬合調整:咬合不好易引起肌肉緊張。對牙齒做適當的修磨，可降低肌肉之緊張度。例如:缺牙重建、矯正治療
8. 咬合板治療: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，打破惡性循環。
9. 手術治療:關節鏡沖洗及關節盤復位、顳顎關節手術等。

「顳顎關節障礙症」為一門診常見之疾病，顳顎關節障礙症是文明病之一，良好的咬合、均衡的飲食、適度的運動、放鬆心情、正常的生活習慣，都有助於此症的預防及治療。

● 諮詢時間:週一至週五上午9:00-12:00，下午2:00-5:00

● 諮詢電話:牙科櫃台(06)2353535轉2955

口腔顎面外科櫃台(06)2353535轉2964

我們樂意為您服務。祝您 平安健康