

## 咬牙切齒張口就痛 竟是顫顎關節症候群



鄭映芝醫師表示，有不少顫顎關節症候群病例與心理壓力所導致的自律神經失調有關。

一名 50 歲女士長期緊張、愛操煩，睡眠品質差，還會牙齒緊咬，近一年張口疼痛，無法大口吃東西，顫顎關節有聲音，甚至臉部和頸部肌肉也有疼痛感，經牙科診斷是顫顎關節症候群，但給予咬合矯正器卻沒有明顯改善。

工作壓力導致自律神經失調

病患之後到中國醫藥大學新竹附設醫院身心科求診，醫師鄭映芝診治發現，患者的顛顎關節症候群，其實跟長期工作壓力導致自律神經失調有關，因此建議服用幫助穩定自律神經的藥物，並搭配電刺激，以及放鬆練習。在藥物治療與非藥物治療併行下約兩個月，病患牙關緊咬的強度明顯減弱，肌肉痠痛與壓痛感也改善許多。

鄭映芝指出，顛顎關節症候群常見的症狀有：張口或咀嚼時下巴會感到疼痛，嘴巴動作受限無法完全張口，臉部或頸部肌肉痠痛，耳朵內疼痛、耳鳴，甚至張口歪斜、下巴脫臼，以及疼痛蔓延到眼睛後面、面部、肩部、頸部和背部等情形。顛顎關節症候群往往不像一般的四肢關節疼痛能輕易察覺，除典型張嘴緊繃感外，也可能合併偏頭痛、臉頰悶脹等不適，常會影響工作及睡眠品質。

顛顎關節症候群好發年齡介在 20 至 45 歲，女性居多，過去顛顎關節症候群常被認為是牙齒咬合不正的問題，傳統會用咬合板去治療，但漸漸發現許多病例其實源自於心理壓力所導致的自律神經失調。因為人若處在壓力大的狀況，即使是睡眠時間，口腔周圍的咀嚼肌群與脖子周圍肌肉容易仍呈現緊繃狀態，長久累積

下，肌肉宛如長期劇烈運動後的狀態，因而產生張口、咀嚼、吞嚥疼痛現象。

除此之外，牙齒咬合、假牙、肌肉、關節外傷、發炎、腫瘤或風濕性關節炎等，也可能會是罹患顳顎關節症候群的原因。