

顫顎關節疼痛障礙

什麼是顫顎關節？

顫顎關節又稱為下巴關節，位於耳前部位，可做為下巴運動的支點，當此關節活動時，用手在二側耳前觸摸，即可明顯感覺到它的存在。

□什麼是顫顎關節疼痛障礙？

顫顎關節疼痛障礙（Temporomandibular Joint Disorder，TMD），又稱為顫顎關節症候群或顫顎關節功能障礙，是一種涉及臉部和下顎骨（顫顎關節）的疼痛和功能障礙疾病。這可能涉及到與咀嚼、說話、張嘴等活動相關的不適或疼痛。

一些常見的 TMJD 症狀包括：

1. **疼痛或不適：**這可能出現在顫顎關節、下顎、頰部或耳朵附近。
疼痛可能是突然發生的、持續的或間歇的。
2. **咀嚼困難：**受到 TMD 影響的人可能會在咀嚼食物時感到不適，
或者有困難。
3. **顫顎關節聲響：**一些人可能在開關嘴時聽到顫顎關節彈跳、卡住、咯噎或是捻髮的聲音。

4. **臉部肌肉緊張：**TMD 可能導致臉部肌肉的不自主緊張，尤其是在壓力下，嚴重者伴隨頭痛及頸部肌肉或肩膀酸痛。
5. **開口限制：**患者可能會感到無法完全打開嘴巴，或者在嘴巴張開時感到疼痛。
6. **張口偶有偏斜現象：**患者可能會發現嘴巴張開時偏向一側，有時會回正，有時無法回正。

□治療方式？

- **自我護理：**穩定的飲食、避免過度咀嚼、緊張和壓力、避免張大口飲食及打呵欠，以及使用熱敷可以幫助緩解症狀。
- **物理治療：**物理治療師可以提供伸展、按摩和放鬆肌肉的技巧，以減輕疼痛和改善功能。
- **牙科矯正：**如果咬合問題是導致 TMD 的原因之一，則矯正牙齒可能有助於改善情況。
- **藥物治療：**藥物如止痛藥、抗炎藥、肌肉鬆弛劑等可以緩解疼痛和不適。
- **咬合板治療：**非侵入性治療方法。咬合板是一種可塑的、可定制的器具，通常由牙醫製作，可以放置在上顎或下顎之間，以幫助改善咬合、減輕疼痛和緩解其他相關症狀。
 - a. **緩解壓力：**咬合板可以幫助減輕牙齒和顫顎關節之間的壓力，進而減少疼痛和不適感。

- b. **保護牙齒：** 如果您在夜間或壓力情況下習慣性磨牙，咬合板可以作為一種保護，防止牙齒磨損和損傷。
- c. **放鬆肌肉：** 咬合板可以協助減輕牙齒周圍肌肉的緊張，從而減少肌肉疼痛。
- d. **改善咬合：** 如果您的咬合不正確，咬合板可以在一段時間內幫助調整咬合，改善牙齒之間的關係。
- e. **減輕顳顎關節壓力：** 對於某些 TMD 患者，咬合板可以幫助減輕顳顎關節區域的壓力，有助於舒緩疼痛。

- **關節沖洗及關節鏡手術治療**

- a. **關節沖洗 (Arthrocentesis)：** 這是一種較為簡單的手術，通常在局部麻醉下進行。手術過程中，醫生將一個細針插入到顳顎關節腔，然後通過注射液體來沖洗和清潔關節。這可以有助於減少疼痛、緩解關節結構的壓力，以及促進關節的正常運動。關節沖洗也可能用於輔助診斷，以排除其他可能性。
- b. **關節鏡手術 (Arthroscopy)：** 關節鏡手術是一種更為進一步的手術方法，通過使用關節鏡，醫生可以直接檢查顳顎關節的內部結構。在手術過程中，醫生會在顳顎關節區域進行小切口，然後插入一根細長的內視鏡和其他微小的

手術工具，以觀察關節結構並進行必要的修復，移除發炎組織及纖維。這種手術可以用來糾正關節內部的異常，如軟骨損傷、滑膜炎等。

□諮詢專線

佳里奇美醫院 牙醫部

電話: 06-7263333

歡迎立即撥打電話諮詢或至牙科門診諮詢