

顛顎關節內部紊亂

您是否曾有以下症狀？

嘴巴張開時會感覺到耳朵前面有卡卡的聲音？

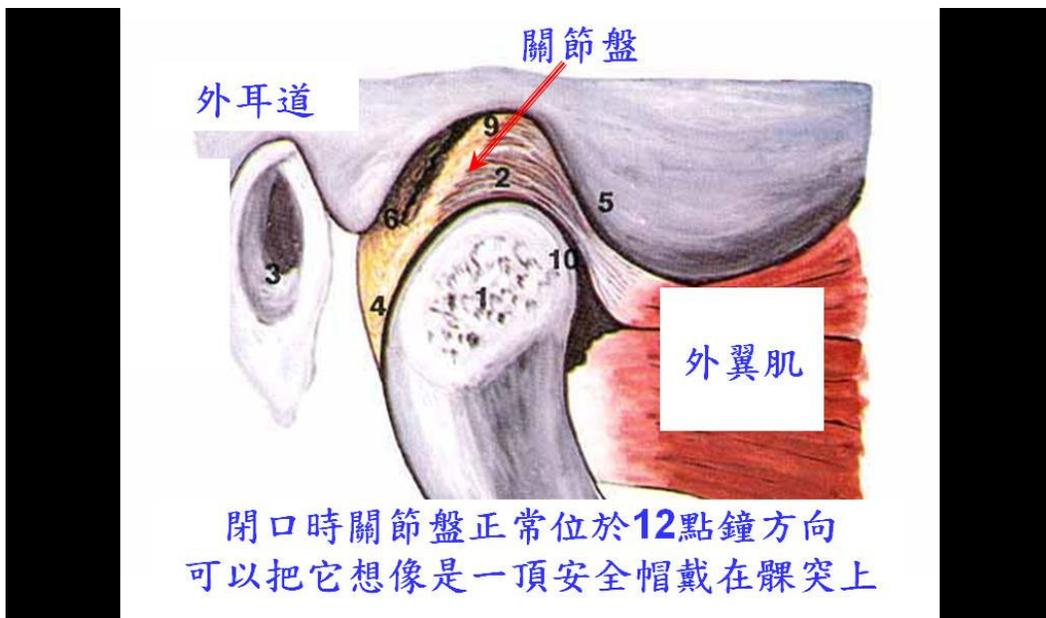
吃東西會覺得耳朵前面痛？下巴痠痛？

家人告知睡覺會磨牙、或牙關緊閉？

嘴巴張不開來？張開歪一邊？一張就會痛？

痛到肩膀、頸部也痛？甚至以為是偏頭痛？

您可能已罹患顛顎關節內部紊亂！

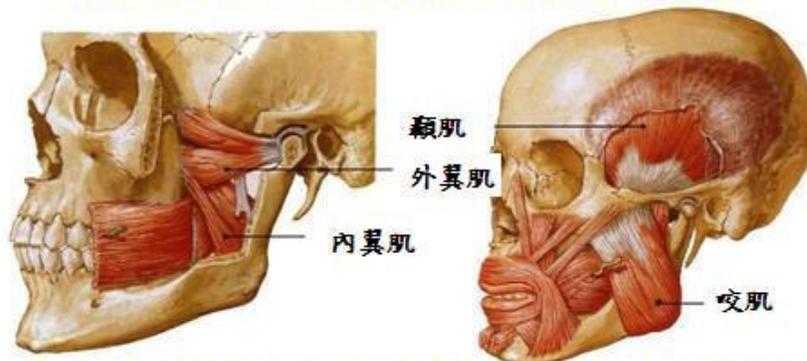


顛顎關節受損有一部份是因為外傷、退化性關節炎、風濕性關節炎……等原因造成。絕大部份是因為顛顎關節內部紊亂所致，這裡只介紹最常發生的顛顎關節內部紊亂……

壹、病因

顫顎關節內部紊亂的原因至今尚無法完全確定。大致上是因為以下因素造成：情緒、工作壓力所致(如夜間磨牙、不自主牙關緊咬、咬牙切齒……等)，飲食習慣所致(如習慣吃太硬〔像堅果類、啃甘蔗、咬冰塊……〕太韌〔像口香糖、魷魚絲、肉乾……等一直嚼〕的食物、吃水果用啃的)，生活習慣所致(如話講太多、笑時習慣嘴張很大、唱歌大吼大叫、唱詩歌或合唱團表情太認真……)。

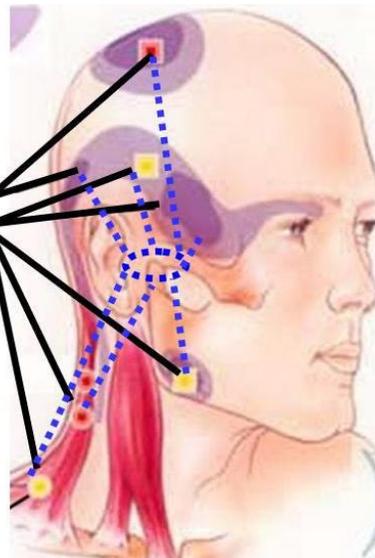
四條咀嚼肌裡只有外翼肌是張口肌，其他三條都是閉口肌！所以人閉口的時間大於張口^^



同樣的也是因為閉口肌比較強壯，所以夜間磨牙或牙關緊咬時才會讓病情更惡化。

以上的因素常會導致咬合不正、咀嚼困難、開口困難、顎骨運動受限制、關節區疼痛甚至牽引痛、關節區產生卡卡聲或軋軋聲等徵狀。

顫顎關節痛會引起牽引痛。痛感散射至頭側、太陽穴、咬肌、頸、肩等位置。



貳、處理原則

除非是因為外傷造成髁突卡住張口困難、關節盤已沾黏、習慣性脫臼又很難推回去、長骨瘤……等才需以外科手術治療，依疾病的不同可能施行的手術包括：關節腔沖洗術、關節鏡診斷術、關節鏡手術、開放性手術、黏連骨剝離或移除術、關節置換術、關節盤復位術、關節盤修補術、斷骨復位或移除術、腫瘤摘除術、關節區鄰近骨修整術等。

如果只是顫顎關節內部紊亂，原則上以保守性物理復健治療(戴咬合板)為主。



人在最輕鬆的狀態下，上下牙齒是沒有接觸的。
學術上這叫中心關係 (centric relation) 咬合位置！



戴上咬合板就是要在最輕鬆的狀態下達到
以下的目的！

戴咬合板的目的

1. 提供上下顎骨、咀嚼肌一個穩定的咬合關係
2. 保護牙齒因不正常的咬壓而磨耗、或斷裂
3. 阻斷因過早接觸、咬合干擾等產生不平均的咀嚼肌收縮或顛顎關節壓迫，同時降低干擾性咬合接觸引發磨牙的機率。

病患自己須要且可以配合注意的：

1. 避免太硬太韌的食物(水果可切小片食用)
2. 多休息→要睡的飽還要睡的好、避免壓力過大對於症狀的改善是有利的
3. 急性疼痛時熱敷→可用熱敷袋，熱敷 10 分鐘休息 10 分鐘，一天數次，可緩解肌肉疼痛
4. 局部肌群穴位按摩
5. 若醫師有開立藥物請按時服用，其中可能含有肌肉鬆弛劑，請小心駕駛交通工具。
6. 定期回診接受咬合板調整才會治癒，並檢視是否需要更換。

參、戴咬合板的注意事項

咬合板配戴時間請遵循醫師指示，一般情況夜間睡覺配戴就已足夠。配戴方式請參照醫師指示，配戴之前請將牙齒刷乾淨，避免造成齲齒。配戴咬合板剛開始會有異物感、口水分泌變多，甚至無法入眠，此屬正常現象。早上移除咬合板後，雙側臉頰可能會有些微緊繃的情形，會自行消失不用擔心。咬合板不配戴時，請浸泡於冷水中，用熱水浸泡會使其變形。若咬合板有污垢，可用牙刷清潔。一個禮拜用漱口水或假牙清潔錠浸泡 30 分鐘以達抑菌及氣味清新的效果。