

顛顎關節障礙病患須知



1. 休息. 減少說話、咀嚼、打呵欠、大笑的機會及時間, 使得顎肌及關節能充分休息及放鬆。
2. 熱敷. 每天二至四次、每次二十分、溫度適中、約 50°C 左右, 應避免燙傷, 並用來外敷關節及肌肉之患部。
3. 軟性食物. 例如: 稀飯、軟麵包或蛋、牛奶。應避免咀嚼硬的食物, 例如肉乾、肉塊、魷魚絲、堅果、硬麵包等。大塊的食物應切成小片, 放入口中。
4. 避免含咖啡因食物. 例如: 咖啡、濃茶、巧克力以及酒、及不明功用的藥品。
5. 除非是如嚙食物, 否則不要讓上下顎牙齒接觸在一起, 特別注意平時有無緊咬牙齒的習慣, 學習放鬆肌肉, 平時讓上下牙齒輕鬆分開, 並讓舌頭放在上腭前牙後方。
6. 避免增加關節及肌肉負擔的習慣. 例如: 緊咬牙、托下巴、咬唇、扮鬼臉、咬指甲及物品, 伸舌頭, 一切關節及肌肉不適或緊張的動作。
7. 維持良好的頭, 頸、肩的姿勢, 因為不良姿勢會使得障礙不易改善。包括睡覺時的臥姿, 站立時的立姿, 打電腦的坐姿及講電話時的姿勢, 這些姿勢應讓人覺得舒適, 並且不會增加顛顎關節的負擔。
8. 每天學習放鬆自己一、二次。讓自己有一個平靜的心情, 到了晚上, 讓自己聽上輕鬆音樂, 洗一個熱水澡, 想像自己生活多麼美好。
9. 禁止將嘴巴張的很開, 譬如打呵欠、大吼、大口咬食物的動作, 以及較長時間牙科張口治療。
10. 遵循醫師的建議, 包括藥物使用、下顎運動、以及咬合板的使用時機與時間。
11. 使用咬合板時, 每次請沖水洗, 每周使用洗碗精清洗一次, 並沖水避免剩餘清潔劑。
12. 定期回診, 並攜帶咬合板。

台北醫學大學・部立雙和醫院牙科部 關心您的健康

聯絡電話 (02) 2249-0088 分機 2554