

## 雙和醫院牙科邵孔昱醫師淺談顫顎關節障礙

「邵醫師，我前幾天早上起床刷牙的時候，突然發現嘴巴張不太開，張開的時候會很痛，這幾天吃東西也很不舒服」。診間裡，28歲的廖小姐苦惱地用手比劃著她的右臉。其實這樣的狀況並不算少見，這就是顫顎關節障礙。

簡單來說，顫顎關節障礙就是「顫顎關節」發生了運動傷害，但造成這個運動傷害的原因卻是多因性的。除了創傷或超過限度的運動，例如：打籃球被撞到臉，接受一個需要嘴巴張很久的牙科治療，為了吃一個大漢堡而將嘴巴張很大，為了提神短時間嚼了許多口香糖，因為健康開始每天吃許多堅果等外；另一項致病原因為突發的精神壓力遽增而導致平時牙關緊咬與夜間不自主的磨牙。此外，咬合干擾也被部分學者認為是顫顎關節障礙的一個誘因。



【右圖：雙和醫院牙科邵孔昱醫師】



常見的症狀有下顎運動時，如：張開嘴巴、咀嚼食物、說話、唱歌時，出現臉頰兩側疼痛、太陽穴區域疼痛、肩頸酸痛、張口受限、關節雜音，甚至更為罕見的耳鳴等。臨床上大部分的病人都屬於急性期的（疼痛發生不到一個月）。這類型病人的不適往往來自於咬合肌群的受傷，治療方式以保守性治療與症狀控制為主：藥物使用選擇為非類固醇抗炎藥與肌肉鬆弛劑；仔細詢問病人日

常生活是否有過度使用顫顎關節的不良習慣並予以衛教；平時多熱敷，飲食上要選擇較軟質、不需咀嚼的食物。如果病人近期有因為壓力導致磨牙或睡眠品質不佳，則建議配合身心科評估治療。【左圖：出現臉頰兩側疼痛是顫顎關節障礙的症狀之一】

如果症狀已經持續了半年以上，往往會演變成較為棘手的狀況。這類型的病人可能會開始出現較為嚴重的耳前疼痛與逐漸變小的張口度；檢查上需要顫顎關節磁振照影來初步判斷關節盤的位置與受損狀態。適度的咬合調整與咬合板治療可以緩解部分病人的症狀；關節鏡微創手術則可以在造成病人最小的傷害下，達到影像診斷、鬆弛沾黏與組織診斷的目的。但如果病人已經產生了關節骨黏連、關節盤破損，關節切開手術便是不可避免的了。

隨著現代人生活壓力與日俱增，顛顎關節障礙已經是一個很多人都有過的經驗。大部分病人的症狀都可以藉由保守性治療與生活習慣的改變來治癒，而早期就醫也可降低日後需要侵入性手術的機會。（文/邵孔昱，雙和醫院牙科醫師）