顳顎關節障礙注意事項

■ 可能發生的症狀:

- 打哈欠或張嘴時，耳朵附近會痛。
- 嘴巴張不開或是張嘴程度比平常小。
- 張嘴時會聽到”喀喀”的聲音。
- 太陽穴、臉頰、耳朵前或耳道內有脹痛的感覺。
- 經常感到頭痛、脖子痛。
- 早晨醒來刷牙時，牙刷伸不進。
- 牙齒咬合怪異，不知道要咬哪裡。

■ 可能的原因:

- 顳顎關節疼痛大多起因於和下巴運動有關的肌肉（如：頭部兩側太陽穴附近；臉頰和固定頭顱的頸、肩肌肉…等）因收縮過度而緊繃或疼痛。
- 顳顎關節障礙可視為是一種傷害的累積，從小到大每一次的傷害，包括：撞擊、啃硬物、常咬韌性的食物、常吃口香糖…等，造成日後關節的疼痛與不適或關節盤的損傷。
- 不當的咬合力，包括：咬緊牙關、夜間磨牙，對關節更是造成莫大的傷害；壓力大、情緒不好、睡眠障礙會加重這種現象。
- 牙齒缺損或牙齒排列不整所造成咬合關係不良，進而影響關節與肌肉。
- 全身性疾病。如全身性關節炎。

顳顎關節障礙注意事項

■ 治療方式:

- 肌肉放鬆治療：壓力導致肌肉緊張及牙關緊咬，治療顳顎關節-肌肉問題的根本，在使肌肉能隨時保持放鬆。
- 物理治療：各種物理治療可以進促進血液循環，減輕肌肉緊張及酸痛。如熱敷、超音波、低周波電氣刺激…等。
- 生活習慣修正：許多生活習慣，如吃飯、咬嘴脣、頭頸姿勢不正…等，可能帶給已受傷的關節肌肉太大壓力，治療方法之一在於養成新的習慣。另外睡眠不良時容易導致牙關緊咬、晨起頭頸緊繃酸痛、張口困難。睡前儘量能輕鬆舒適，才能一夜好眠。
- 咬合板治療：咬合板是一種透明壓克力製作的治療工具，夜間睡眠時套在牙齒上，當夜間有磨牙或牙關咬緊的現象，可以像枴杖一樣提供支撐，保護已經受傷的顎關節，免於繼續受傷，如此就可以有癒合復原的機會。

■ 咬合板使用注意事項:

- 咬合板的戴用時間請遵照醫師指示，治療中可能會改變。
- 戴用時下巴放鬆，不要咬緊，嘴脣也不要閉緊。
- 戴用咬合板初期可能有不舒服，如感不適可請醫師調整。
- 使用後請以清水洗淨並泡於水中，絕不可用熱水泡，也不要用力刷。
- 如需隨身攜帶,可以棉花、衛生紙沾溼與咬合板一起密封即可，不必泡水。
- 晨起咬合板內有血跡，表示略有牙周牙齦滲血，不是咬合板所致，應請牙醫看診。
- 每次複診時，請務必攜帶咬合板來，以便調整。

諮詢電話：(02)27372181 分機3211-7
(02)27372181分機3211-5
(02)27372181分機3211-4
制訂單位/制(修)定日期:口腔外科、贗復牙科、牙周病科/1150305
PFS-3900-016