

顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症 Temporomandibular (TM) Disorder

顳顎關節 (俗稱牙白) 是在耳朵前面連接下顎與頭顱的關節。顎部肌肉和顳顎關節的疼痛與不適稱為顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症 (TM disorder)。

顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症的癥狀可以包括：

- 咀嚼或打呵欠時一邊或兩邊下顎疼痛。
- 顎關節發出咔嗒聲、砰啪聲或磨動時的疼痛。
- 嘴巴張開或合時，下顎鎖緊；或不能「張大」。
- 頭痛、頸痛、面痛或肩痛。

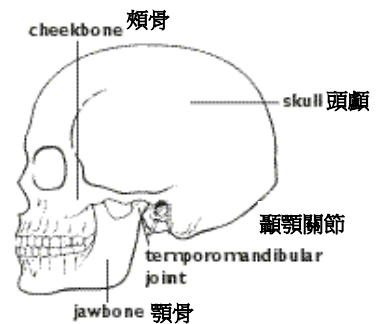
顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症最普遍的成因是顎、頸和肩的肌肉繃緊。這可能是由於壓力或習慣例如咬緊牙關或磨牙。當關節本身出現毛病，例如關節炎，亦可以造成顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症。

家居治理或非手術治療可以有效緩解大部份的顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症癥狀。醫生可能會建議使用膠質的口托、物理治療或處方止痛藥。很少百份比數的個案需要動手術。

預防 Prevention

要預防顳顎關節 (俗稱牙白) 障礙症的關鍵是減少下顎肌肉的繃緊。下列方法可以減少肌肉的繃緊：

- 放鬆。如生活中有很多壓力和焦慮，嘗試一些鬆弛的技巧 (請參看「[鬆弛技巧 Relaxation Skills](#)」)。
- 不要咬指甲或在肩膊與下顎之間夾著電話聽筒。
- 下顎肌肉有疼痛或不適跡象時停止嚼口香糖或堅硬食物。
- 轉換飲食。吃較軟的食物，用口的兩邊咀嚼。
- 保持良好姿勢。不良姿勢會影響面骨和面肌之間自然的配搭結構而造成痛楚。
- 定期檢查牙齒。



顎部肌肉和顎關節的疼痛與不適稱為顳顎關節障礙症。

家居治理 Home Treatment

- 繼續依照上述的預防提示。

- 避免張開嘴巴過大。
- 讓下顎得到休息，使上下排牙齒分開和雙唇閉合。(保持舌頭貼在上顎，不是放在牙齒之間)。
- 在關節上敷冰墊 8 分鐘，每天做 3 次。敷上冰墊時，慢慢開合嘴巴。如下顎肌肉腫脹，每天敷冰墊 6 次。
- 服食 aspirin (阿司匹靈) 或 ibuprofen (布洛芬) 以減少腫脹和疼痛。
- 如沒有腫脹，在下顎肌肉上用濕熱的墊敷，每天 3 次。熱敷時，慢慢開合嘴巴。與冰墊輪流交替做。
- 如面對極大壓力或受焦慮或抑鬱之苦，請參看 [第 18 章](#)。

甚麼情況下要通知凱薩醫療機構 When to Call Kaiser Permanente

- 如有劇痛。
- 如在下顎受傷後出現顛顎關節 (俗稱牙臼) 障礙症等癥狀。
- 如下顎在某一個姿勢位置鎖緊不能動。
- 如任何下顎毛病或疼痛持續 2 星期以上而沒有改善。
- 如發覺當合上嘴時，上下排牙齒的嵌合模式有改變。