



顫顎關節障礙衛教單張

一、可能產生的症狀

1. 耳朵前、臉頰或耳道內有疼痛的感覺。
2. 嘴巴張不開或是張嘴程度比平常小或是張嘴時會痛。
3. 張嘴開口時會聽到“ㄅㄚ-ㄅㄚ”的聲音。
4. 經常感到頭痛、脖子痛或肩頸酸痛。
5. 牙齒咬合怪異，不知道要咬哪裡。

二、可能的原因

1. 大部分的顫顎關節疼痛都是起因於對壓力的調適不良，造成和下巴運動有關的肌肉緊繃、牙關緊咬、夜間磨牙，導致肌肉無法放鬆，使情緒不好、影響睡眠。
2. 少部份是因為傷害、包括撞擊、咬硬物、常咬韌性的食物、常吃口香糖、過久的牙科張口治療等，都有可能造成日後關節的疼痛與不便。
3. 牙齒缺損或牙齒排列不整所造成的咬合關係不良，並不會造成顫顎關節的問題，但是會影響關節與肌肉，使症狀容易出現。
4. 全身性疾病，如退化性關節炎、類風溼性關節炎。

三、治療方式

1. 壓力放鬆：每天 20-30 分鐘的適度運動，可以幫助舒緩壓力。睡前儘量能輕鬆舒適，才能一夜好眠、游泳是最好的選擇，如果不方便，快走也是可以。
2. 白天隨時提醒自己，做個深呼吸，再把肩膀放下來。
3. 持續不斷的熱敷，使肌肉能隨時保持放鬆。
4. 物理治療：各種物理治療可以促進血液循環，減輕肌肉緊張及酸痛。如熱敷、超音波、低周波電氣刺激、低階能量二極體雷射....等。
5. 生活習慣修正：避免吃硬的或韌的食物，包括嚼口香糖，不吃太大口的食物。
6. 咬合板治療：咬合板是一種透明樹脂製作的治療工具，夜間睡眠時套在牙齒上，當夜間有磨牙或牙關咬緊的現象，可以保護顫顎關節，免於繼續受傷，如此就可以有癒合復原的機會。也可以保護牙齒免於磨耗。

四、咬合板使用注意事項

1. 咬合板的戴用時間請遵照醫師指示，治療中可能會改變。
2. 戴用時下巴放鬆，不要咬緊，嘴唇也不要閉緊。
3. 戴用咬合板初期可能有不舒服，如感到不適可請醫師調整。
4. 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。
5. 如需隨身攜帶，可以棉花、衛生紙沾濕與咬合板一起密封即可。
6. 晨起咬合板內有血跡，表示可能有牙周發炎，請與醫師聯絡回診。
7. 每次複診時，請務必攜帶咬合板來，以便調整。

T2M000-衛教 09

照顧您口腔健康的好朋友

美牙專線：04-24718668