



牙骹及面痛 莫非顛下顎骨關節綜合症作祟？

顛下顎骨關節綜合症（TMJ Syndrome）俗稱「牙骹痛」。患者開合嘴巴時會聽到牙骹發出喀喀聲響，咀嚼時感到牙骹痛，嚴重者甚至出現耳痛、頭痛、面部及頸痛等徵狀。

牙骹的結構

顛下顎骨關節（牙骹）位於兩邊耳朵的前方。如果用一隻手指按着耳朵前方，接着開合嘴巴便會感覺到這個關節的活動。顛下顎骨關節綜合症患者做此動作時，會覺得這個關節疼痛且活動範圍受阻，另外也可能有面部刺痛或麻痺的現象。



■顛下顎骨關節（牙骹）位於兩邊耳朵的前方。



■患者可找牙醫檢查，了解是否口腔或牙齒出現問題。

在下顎骨和顛骨的中間有一個細小的軟骨組織，這軟骨的作用是幫助兩個骨頭互相推動以控制嘴巴開合及咀嚼的動作。這個關節的上面亦有多條面部肌肉和神經，藉此控制嘴角活動及面部的表情。

徵狀及成因

患上顛下顎骨關節綜合症時，患者咀嚼、打呵欠、說話及吞嚥時都會感覺牙骹疼痛，痛楚可伸延至面部、頭部、耳部及牙齒。除了痛楚外，患者在張開嘴巴時還會聽到顎骨「喀喀」

聲，牙骹似被鎖着，不能完全張開嘴巴，甚至動彈不得。造成這種情況大多數是因為顛下顎關節中的軟骨受傷移位，引致面部神經及肌肉受壓而產生痛楚。

其他致病原因還包括顎骨受傷、磨牙癖（咬牙）、經常咀嚼香口膠、壓力及其他心理因素、口腔及牙齒方面的問題。

治療方法

- (1) 如遇到牙骹受傷，應該立刻在患處敷上冰墊以紓緩紅腫及痛楚。
- (2) 建議患者可找牙醫檢查，了解是否口腔或牙齒出現問題。
- (3) 如果牙齒及口腔沒有問題，可讓脊醫檢查牙骹關節是否出現錯位。
- (4) 脊醫會利用超聲波或干擾波電流來幫助患處消炎，按摩面部肌肉及利用手療矯正法來矯正錯位的關節。

(5) 避免咀嚼香口膠。

(6) 每天可在關節上做兩次五分鐘的冰敷。



■患上顛下顎骨關節綜合症時，患者咀嚼、打呵欠、說話及吞嚥時都會感覺牙骹疼痛。



■睡覺時經常磨牙、常常咀嚼香口膠，都有機會引發顛下顎骨關節綜合症。

*如對脊骨神經科有任何查詢，請瀏覽www.excelmedicalgroup.com或致電2804 6813。