

## 顫顎關節疼痛之衛教指導

### ❖可能造成的原因

1. 長期的壓力：長官上司的壓力，讀書考試的壓力，工作事業的壓力，同儕朋友的壓力，感情問題等。
2. 長期的磨牙、失眠或睡眠狀況不良。
3. 長期的頸部或肩膀肌肉疼痛或是坐、站、睡姿不正確。
4. 長期坐在電腦桌前使用電腦或固定重複一樣的動作。
5. 長期吃硬的食物，例如：魷魚乾、牛肉乾、芭樂…等。
6. 曾經受到顏面區域的外傷或骨折。
7. 張嘴過大，如：打哈欠、大笑、看牙醫或耳鼻喉科時。
8. 長期的咬合不正。
9. 曾經有顫顎關節疼痛的問題未治療，而今明顯惡化。
10. 其他原因：如類風濕性關節炎…等其他內科疾病。

### ❖治療的方式：(分三期)

#### ※初期(保守性)治療

1. 盡量張口不要過大(包括大笑、打哈欠，牙科或耳鼻喉科治療前，請先告知醫師有此顫顎關節的問題)。
2. 張口大小請維持在兩個手指頭的寬度，請勿超過。
3. 請不要吃硬的或需張口大咬的食物(譬如：大漢堡、蘋果、芭樂等)，

請分段(片)進食，並且仔細咀嚼。

4. 在急性疼痛期先冰敷兩天(每次冰敷 20 分鐘、休息 10 分鐘)，然後就採長期熱敷，每天累計至少 5-8 小時(40-60°C 的熱水，方式自己決定，但最好不要用熱毛巾，因為一下子就冷了)，在慢性期就直接採用熱敷方式，在熱敷的同時，請順便按摩兩側耳朵上、下、前方的肌肉，讓肌肉放鬆。
5. 必要時可以服用肌肉鬆弛劑或止痛劑，也可以用安眠劑當輔助，這些藥物不是特效藥，須要服用很長一段時間。
6. 可能需要初步的 X 光檢查。
7. 需要門診繼續追蹤治療，治療需要很長一段時間，且須終身保護關節，否則容易復發與惡化。

### ※ 中期 (保守性) 治療

1. 除了繼續初期治療外，需要咬合板治療：聽從醫師指示，可能需 24 小時戴咬合板或只需晚上配戴。
2. 安排進一步 X 光檢查。

### ※ 晚期治療 (手術治療) 全身麻醉下進行

如果保守性治療失敗，有些情況不適合用保守性方式來治療的患者，就必須用手術來治療，手術後有少部分的病人會有顏面神經受損等併發症。