

顛顎關節 (TMJ)



簡單來說，顛顎關節是一個在耳朵前面的一個小關節，連接下顎骨和頭顱骨，讓下顎骨可以運動和發揮功能。下顎骨有一個圓圓的關節頭(condyle)，當你說話、咀嚼和打哈欠的時候，導引下顎骨滑進或滑出關節窩(socket)。關節頭(condyles)與關節窩(socket)的表面覆蓋著一層軟骨，中間則被一個半月形的關節盤(disk)隔開，這關節盤(disk)的作用是用來吸收震動和衝擊，保持關節滑動時的順暢。而懸吊這個關節使它保持穩固的，則是關節周圍的韌帶。

顛顎關節障礙(TMJ disorders/TMD)是一個很普遍的問題而且延伸出許多症狀，患者可能會覺得耳朵痛(常讓患者去看耳鼻喉科)、頭痛、嘴巴張不開，或是關節裡面有“喀答”聲，張嘴閉嘴時會疼痛。根據國外資料顯示，人口中大約有 5~15% 的人，有顛顎關節障礙，而且女性比男性更容易罹患顛顎關節障礙。

什麼原因造成顛顎關節障礙？(TMJ disorders)

關節炎(arthritis)是顛顎關節症狀的原因之一，可以是因為外傷撞擊或是夜間磨牙(bruxism)所導致，另一個普遍的原因就是關節盤(disk)的移位(displacement)(通常是往前、往內移位)，移位的關節盤會讓關節運動的時候產生“喀答”聲或是突然“啪”的一聲，甚而阻礙下顎的運動、開口閉口的疼痛等症狀。比較嚴重的情況，關節盤(disk)會因為長期在不正確的位置(displaced position)上運動，而導致穿孔(perforation)，這時通常關節聲音會變成更刺耳的“嘎吱”聲，伴隨著骨刺(osteophyte)的形成或關節變形，會變的更加疼痛。有時候關節外傷、骨折或是風濕性關節炎，會導致部分的顛顎關節沾黏(fusion)，讓關節運動嚴重受限。

肌肉(muscles)

顛顎關節障礙的患者，也常常伴隨著頭頸部的肌肉症狀，最主要是肌肉疼痛和功能障礙，而功能障礙有很多種形式，從輕微的張口受限或運動受限，到嚴重的整個頭頸部甚至背部、上肢的肌肉痙攣等。通常這些肌肉症狀是起因於過度使用這些咀嚼肌肉，例如咀嚼過度、吃口香糖太久、打哈欠過度、張嘴過久、喜歡吃硬的或堅韌的食物、平常喜歡咬鉛筆或指甲、夜間磨牙、精神壓力過大時不自覺緊咬牙關、肩頸姿勢不良等都會造成肌肉問題，進一步影響關節及牙齒的健康。也就是說“肌肉-關節-牙齒”三者之間的問題，常常都可能一起出現，且互為因果。

治療方式

顛顎關節的治療原則上分為保守的咬合板，口服藥物治療，關節腔玻尿酸注射，肉毒桿菌注射，及關節鏡手術，開放關節腔手術治療。唯有經過正確的檢查與診斷是何種顛顎關節障礙以及嚴重程度，才能選擇正確的處理方式。顛顎關節障礙治療要有效果至少要一個月以上，三至六個月以上的療程是很

常見的。一般而言，如果經過六個月非手術性的保守治療無效，而且有明確的顳顎關節症狀無法改善，那麼關節腔玻尿酸注射，肉毒桿菌注射，關節鏡手術或開放關節腔手術治療就可能是必要的選擇。

口服藥物

根據症狀的嚴重程度，藥物治療種類包含短期的抗發炎藥物和肌肉鬆弛劑，甚至是輕微的安眠藥。通常在初診後服用約 2 到 3 周即可知道是否有效。

物理治療

在症狀發展初期或者是急性期的時候，每天熱敷 4~6 次，每次約 15~20 分鐘，並且合併輕微按摩可以改善症狀。

咬合板

咬合板是一塊戴在上顎的壓克力板子，藉由咬合板墊高咬合位置，改善關節頭的位置，並拉長咀嚼肌肉，使我們的肌肉可以休息放鬆，軟骨恢復至應有的位置。

有些病患在戴咬合板一段時間後因為釋放肌肉張力使得關節頭回到較放鬆的位置，而導致咬合位置改變，這類病患將視情況需

要手術重新置位下顎骨架或者功能性牙齒矯正回復咬合

由於咬合板製作需要印模收集

模型加以分析後再行製作，印模

及製作咬合板可能須自費新台幣

2000~4000 元不等



玻尿酸注射

近年來玻尿酸注射是一種新的治療方式。玻尿酸是一種大分子滑液，而且在人體可以完全吸收不殘留，是在咬合板及藥物治療無法完全改善症狀時使用。這種藥物的好處是可以減輕疼痛，並且利用其滑溜的特度來改善關節運動靈活度，注射為 2 周一次，局部麻醉下使用，需要 3~4 次的注射。

肉毒桿菌注射

針對不自主肌肉緊繃或慢性肌肉疼痛患者施予局部肉毒桿菌注射，可以有效改善肌肉疼痛的方法之一

關節鏡手術

關節鏡手術是一種在全身麻醉下執行的手術。他可以將關節腔內的發炎液體替換掉，同時若關節腔內因為長期發炎有沾黏或者纖維化的現象，可以藉由關節鏡將這些纖維移除，來改善關節腔的環境。

關節腔手術

適用於所有其他治療都無效，或者關節有明顯破壞吸收，軟骨破損移位無法修復，疼痛症狀無法改善時的選擇。

功能性牙齒矯正

大部分顫顎關節症候群病患都有某種程度的咬合不正，會增加關節受力，所以需要牙齒矯正，藉由改

善咬合來改善顛顎關節及軟骨相對位置，以得到較和諧的關係。