

TMJ 장애란?

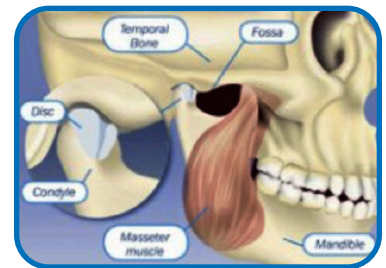
TMJ란 무엇이고 어떻게 치료할까요?

치통은 충치나 잇몸 질환 같은 치과적 문제나 부비강 감염 같은 비치과적 문제로 인해 발생할 수 있습니다. 스트레스로 치통이 발생하는 경우도 있습니다. 스트레스가 심해 턱을 악물고 갈게 되면 TMJ(악관절)와 관련한 통증이 발생할 수 있습니다. TMJ는 아래턱을 두개골에 연결하여 입을 벌리고 닫을 수 있도록 하는 관절입니다.

TMJ 장애는 TMJ 안쪽과 주위, 그리고 주변 근육의 통증을 유발하는 일련의 증상을 말합니다. 턱을 악물고 이를 갈면 턱 근육에 부담을 주어 염증을 일으킵니다. TMJ 문제는 말하고, 먹고, 삼키고, 표정을 짓는 것은 물론, 숨쉬는 기능에도 영향을 미칠 수 있습니다.

TMJ 장애의 증상

통증은 TMJ 장애의 가장 흔한 증상 중 하나입니다. TMJ 통증은 턱 관절과 귀를 포함한 주변부에 둔하게 느껴지는 통증으로 설명되곤 합니다. 통증 없이 턱 기능 장애를 호소하는 사람도 있습니다. 다음과 같은 증상도 나타날 수 있습니다.



- 목과 어깨의 통증
- 편두통 또는 만성 두통
- 턱 근육 긴장
- 턱 운동 제한 또는 운동 불능
- 입을 벌리거나 닫을 때 턱 관절의 통증을 동반하는 덜컥덜컥, 딱딱거림 또는 빠걱거림
- 씹을 때 이상한 느낌
- 귀 통증, 귀의 압력 또는 이명
- 청력 감퇴
- 현기증과 시력 문제
- 치아 민감증

턱 관절 또는 씹기 근육의 간헐적인 불편감은 흔한 증상으로, 우려하지 않아도 됩니다. TMJ 문제는 치료하지 않아도 나아지는 경우가 많습니다. 수주에서 수개월이 지나면 문제가 저절로 사라지곤 합니다.

TMJ 장애의 원인

스트레스 외에 가능한 원인은 턱 부위 부상, 다양한 형태의 관절염, 일부 치과 치료, 유전자 또는 호르몬, 감염, 자가 면역 질환 등입니다.

TMJ 장애 치료법

대부분의 일반적인 턱 관절 및 근육 문제는 일시적이며 수주 또는 수개월만 지속되므로, 대개 냉/온 찜질, 일반 의약품 등의 간단한 관리만으로도 증상이 완화됩니다. 물기 동작이나 턱에 영구적인 변형을 초래할 수 있는 치료는 피하십시오.



TMJ 치료는 가능한 한 되돌릴 수 있는 것이어야 합니다. 즉, 치료로 인해 턱이나 치아의 영구적인 변형이 발생해서는 안 됩니다. 되돌릴 수 있는 치료의 예는 다음과 같습니다.

- 일반 진통제
- 처방약
- 가벼운 턱 스트레칭 및 긴장 완화 운동
- 교정 기구(교합상, 나이트가드)는 TMJ 장애에 가장 많이 사용되는 치료법입니다. 하지만 그 통증 완화 효과에 대한 연구가 아직 진행 중입니다.

되돌릴 수 없는 치료는 그 효과가 검증되지 않았고 문제를 악화시킬 수 있습니다. 되돌릴 수 없는 치료의 예는 다음과 같습니다.

- 치아 절삭을 통한 물기 동작의 조정
- 대대적인 치과 시술
- 아래턱 위치 조정 기구(물기 동작과 턱 위치 변경)
- 치과 교정술
- 턱 관절의 일부 또는 전부를 교체하는 수술을 포함한 외과적 수술

심한 만성 통증과 턱 기능 장애를 동반하는 복합적인 사례도 있습니다. 이러한 환자는 신경학, 류머티스학 및 통증 관리 분야의 전문 의료진이 협진을 통해 통합 치료 프로그램을 개발하여 치료하는 것이 가장 효과적입니다.¹

미래 연구

미국 내의 501(c)(3) 비영리 환자 지원 단체인 TMJ Association, Ltd.는 최근 몇 년간 국립보건원과 함께 TMJ 장애 해결을 위한 5개 국제 학술 회의를 공동 후원했습니다. TMJ Association의 웹 사이트(www.tmj.org)에서 이들 회의에 대한 자세한 내용과 방대한 TMJ 장애 관련 정보를 참조할 수 있습니다.



참고 문헌

1. U.S. Department of Health and Human Services: National Institutes of Health. (2010년 3월 개정판). TMJ Disorders. (NIH No. 10-3487). Washington, D.C.:Government Printing Office, 14.

다음 제품을 사용하는 것이 좋습니다.

☐ Oral-B 전기 충전식 칫솔

☐ 구강 -B 치실

☐ Oral-B 수동 칫솔

☐ 크레스트 및 구강 -B 구강 청결제

☐ 크레스트 치약

