

## 何为颞下颌关节 (TMJ) 紊乱病？ 龋洞颞下颌关节紊乱症，如何治疗该疾病？

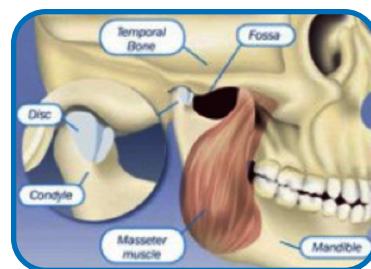
牙痛可能由龋齿洞或牙龈疾病等牙齿问题引起，也可能由鼻窦感染等非牙齿问题引起。某些牙痛由压力引起 - 如果您的压力很大以致于咬紧牙关并磨牙，就可能会发展为与颞下颌关节相关的疼痛问题。颞下颌关节是连接下颚与头骨的铰链，让您可以张开和合上嘴巴。

颞下颌关节紊乱症是一组会引起下颌关节内及其周围以及附近肌肉疼痛的疾病。咬紧牙关和磨牙会对下颌肌肉施加额外压力，从而引发炎症。颞下颌关节问题会影响一个人说话、吃饭、咀嚼、吞咽、做面部表情，甚至是呼吸的功能。

### 何为颞下颌关节紊乱综合征？

疼痛是颞下颌关节紊乱综合征最常见的症状之一。我们通常将颞下颌关节疼痛描述为发生在下颌关节及包括耳朵在内的附近区域的钝痛。有些人有下颌功能障碍，但没有疼痛感。其他症状可能包括：

- 颈部和肩部疼痛
- 偏头痛和/或慢性头痛
- 下颌肌肉僵硬
- 下颌运动受限或锁住
- 张开或合上嘴巴时，下颌关节处会产生伴随疼痛的咔哒声、爆裂声或摩擦声
- 感觉咬合不对劲
- 耳朵疼痛、有压力感和/或耳鸣
- 听力减退
- 头晕以及有视觉问题
- 牙齿敏感



请注意，下颌关节或咀嚼肌偶有不适是正常的，不必担心。很多患有颞下颌关节问题的患者可不治而愈。通常这些问题会在几周至几个月之后自动消失。

### 颞下颌关节紊乱症的病因是什么？

除压力外，一些可能的原因包括下颌区受伤、各种关节炎、某些牙齿治疗方法、基因和/或激素、感染和自身免疫性疾病。

### 如何治疗颞下颌关节紊乱症？

最常见的下颌关节和肌肉问题都是暂时性的，仅仅持续数周或几个月，因此采用简单护理，比如热敷或冷敷和使用非处方药物，通常就可以缓解不适。避免采用会引起咬合或下颌发生永久性变化的疗法。



对颞下颌关节, 应尽一切可能采取可逆疗法。这就是说治疗不应导致下颌或牙齿发生永久性变化。可逆疗法的例子如下:

- 非处方止痛药
- 处方药
- 轻柔的下颌拉伸放松练习
- 稳定夹板 (咬合板、夜用护板) 是治疗颞下颌关节紊乱的最广泛的方法。但对其缓解疼痛是否有效的研究尚无定论。

不可逆疗法的疗效尚未证明, 可能会使病情恶化。不可逆疗法的例子如下:

- 通过磨削牙齿来调整咬合
- 进行大量的牙科治疗
- 下颌复位夹板 (改变咬合和下颌定位)
- 正畸术
- 外科手术, 包括更换全部或部分下颌关节。

复杂的病例伴有慢性且剧烈的疼痛以及下颌功能障碍。这些患者可以由神经学、风湿病学、疼痛控制科等领域的一组专家会诊来制定一套综合护理方案, 从而得到最好的治疗。<sup>1</sup>

## 未来研究

颞下颌关节协会有限公司 (TMJ Association, Ltd.) 是一家 501(c)(3) 类型的美国国立非营利患者权益组织, 近年来已与美国国立卫生研究院共同主办过五场旨在应对颞下颌关节紊乱症的国际科学会议。您可在颞下颌关节协会有限公司的官网上([www.tmj.org](http://www.tmj.org))了解这些会议的详情以及获取有关颞下颌关节紊乱症的更多信息。



## 参考文献

1. 美国卫生与公众服务部: 美国国立卫生研究院 (修订时间: 2010 年 3 月) 《颞下颌关节紊乱症》(NIH 第 10-3487 号) 美国政府印刷局, 华盛顿特区, 14。

我們建議您嘗試以下產品:

☐ 欧乐-B 电动充电牙刷

☐ 欧乐 B 牙线

☐ Oral-B 手动牙刷

☐ Crest 和 Oral-B 漱口水

☐ 佳洁士牙膏

