

Ano Ang TMJ Disorder?

Ano ang TMJ at paano ito ginagamot?

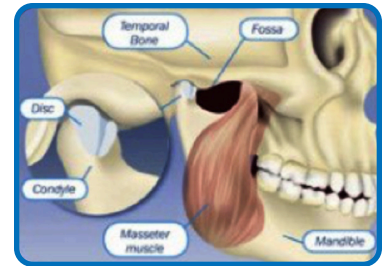
Ang pananakit ng ngipin ay maaaring sanhi ng problema sa ngipin, gaya ng sira o sakit sa gilagid, o ng problemang hindi nauugnay sa ngipin tulad ng impeksyon sa sinus. Ang ilang pananakit ng ngipin ay sanhi ng stress – kung nakakaranas ka ng stress sa puntong nagsasara ang iyong panga at nagkikiskisan ang iyong mga ngipin, maaari kang makaranas ng pananakit na nauugnay sa temporomandibular joint (TMJ). Ang TMJ ay ang kasukasuang nag-uugnay ng ibabang panga sa bungo, na nagbibigay-daan sa iyo para maibukas at maisara ang iyong bibig.

Ang mga TMJ disorder ay pangkat ng mga kundisyong nagsasanhi ng pananakit sa, at sa paligid ng TMJ at mga kalapit na kalamnan. Ang pagsasara ng iyong panga at pagkikiskisan ng iyong mga ngipin ay nagbibigay ng dagdag ng tensyon sa mga kalamnan ng panga na nagsasanhi ng pamamaga. Ang mga problema sa TMJ ay maaaring makaapekto sa kakayahan ng taong magsalita, kumain, ngumuya, lumunok, magpakita ng mga ekspresyon ng mukha, at kahit huminga.

Ano ang mga sintomas ng mga TMJ disorder?

Ang pananakit ay isa sa mga pinakakaraniwang sintomas ng mga TMJ Disorder. Ang pananakit ng TMJ ay kadalasang inilalarawan bilang bahagyang pananakit sa kasukasan ng panga at mga kalapit nitong bahagi, kabilang ang tainga. May ilang tao na walang nararamdamang pananakit ngunit may dysfunction sa panga. Maaaring kasama sa iba pang sintomas ang:

- pananakit sa leeg at mga balikat
- migraine at/o pabalik-balik na pananakit ng ulo
- paninigas ng kalamnan sa panga
- limitadong paggalaw o pag-lock ng panga
- masakit na paglagutok, pagtunog, o pagkiskis sa kasukasan ng panga kapag binubuksan o isinasara ang bibig
- pagkagat na parang “hindi tama”
- pananakit ng tainga, pressure at/o pag-ugong sa tainga
- huminang pandinig
- pagkahilo at mga problema sa paningin
- pangingilo ng ngipin



Tandaan na karaniwan ang paminsan-minsang kawalan ng ginhawa sa kasukasan ng panga o mga kalamnan sa pagnguya at hindi ito dapat ipag-alala. Maraming taong may mga problema sa TMJ ang gumagaling nang hindi nagpapagamot. Kadalasan, kusang nawawala ang problema sa loob ng ilang linggo hanggang ilang buwan.

Ano ang nagsasanhi ng mga TMJ disorder?

Maliban sa stress, ang ilang posibleng dahilan ay mga pinsala sa bahagi ng panga, iba't ibang uri ng arthritis, ilang paggamot sa ngipin at loob ng bibig, mga gene at/o hormone mo, impeksyon, at mga auto-immune disease.

Paano gamutin ang TMJ disorder

Dahil pansamantala lang ang mga pinakakaraniwang problema sa kasukasan ng panga at kalamnan, na tumatagal lang nang ilang linggo o buwan, karaniwan lang na kinakailangan ng simpleng pangangalaga, gaya ng mga mainit o malamig na compress at over-the-counter na gamot, para maibsan ang kawalan ng ginhawa. Iwasan ang mga paggamot na maaaring magsanhi ng mga permanenteng pagbabago sa pagkagat o sa panga.



Ang mga paggamot sa TMJ ay dapat na reversible hangga't maaari. Nangangahulugan ito na ang paggamot ay hindi dapat magsanhi ng mga permanenteng pagbabago sa panga o mga ngipin. Ang mga halimbawa ng mga reversible na paggamot ay:

- Mga over-the-counter na gamot sa pananakit
- Mga inireresetang gamot
- Marahang pag-unat ng panga at mga ehersisyong pamparelaks
- Ang mga stabilization splint (biteplate, nightguard) ay ang pinakamalawakang ginagamit na paggamot para sa mga TMJ disorder. Gayunpaman, hindi matibay ang kongklusyon sa mga pag-aaral sa pagkamabisa ng mga ito sa pagbibigay ng kaginhawaan sa pananakit.

Hindi napatunayang mabisa ang mga irreversible na paggamot at maaaring mapalala ng mga ito ang problema. Ang mga halimbawa ng mga irreversible na paggamot ay:

- Pagsasaayos ng pagkagat sa pamamagitan ng pagpapantay sa mga ngipin (grinding)
- Malawakang dental work
- Mandibular repositioning splint (binabago ang pagkagat at posisyon ng panga)
- Orthodontics
- Mga pamamaraan sa pag-oopera kabilang ang pagpapalit ng buo o mga bahagi ng kasukasuan ng panga

Mga kumplikadong sitwasyon na may kaugnay na pabalik-balik at matinding pananakit at dysfunction ng panga. Pinakamainam na magagamot ang mga naturang pasyente ng isang pangkat ng mga espesyalista sa mga naturang larangan gaya ng neurology, rheumatology, pamamahala ng pananakit – na sama-samang magtatrabaho lahat para makabuo ng programa ng pinagsama-samang pangangalaga. ¹

Pananaliksik sa Hinaharap

Sa mga nakaraang taon, ang The TMJ Association, Ltd. isang pambansang 501(c)(3) na nonprofit na organisasyon para sa pagtulong sa pasyente, ay kasamang nagtaguyod ng limang internasyonal na pangsiyensiyang pakikipagpulong sa National Institutes of Health para talakayin ang mga TMJ disorder. Ang mga detalye tungkol sa mga pulong na ito at ang malawakang impormasyon sa mga TMJ disorder ay makikita sa website ng The TMJ Association na www.tmj.org.



Mga Sanggunian

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

Inirerekumenda naming subukan mo ang mga produktong ito:

☐ Oral-B Electric Rechargeable Toothbrush

☐ Crest at Oral-B Mouthwash:

☐ Oral-B Manu-manong Toothbrush

☐ Oral-B Floss:

☐ Crest Toothpaste

