

長期顛顎關節症候群成惡夢？ 與自律神經失調有關

文／中醫大新竹附設醫院

案例分享

一位50歲的女性病患，長期緊張愛操煩，睡眠品質差，上班會因工作壓力偶有牙齒緊咬的情形。近一年發現自己除了牙齒緊咬狀況明顯外，開始張口也出現疼痛感，甚至吃東西時無法大口進食，顛顎關節開始出現聲音，睡覺時甚至壓到會疼痛，臉部跟頸部肌肉也有疼痛感。病患曾到牙科求診，牙科醫師診斷為顛顎關節症候群，給予咬合矯正器卻沒有明顯改善，之後求助本院身心科鄭映芝醫師診治。



示意圖非當事人

疼痛感可能蔓延至肩頸背 治療需多管齊下

經過詳細問診後，鄭映芝醫師發現病患的顛顎關節症候群，其實跟長期工作壓力導致自律神經失調有關，因此建議服用幫助穩定自律神經的藥物，並搭配電刺激以及放鬆練習。在藥物治療與非藥物治療併行下，大約兩個月，病患牙關緊咬的強度明顯減弱，肌肉痠痛與壓痛感也改善許多。

鄭映芝醫師指出，顛顎關節症候群常見的症狀包括：張口或咀嚼時下巴會感到疼痛，嘴巴動作受限無法完全張口，臉部或頸部肌肉痠痛，耳朵內疼痛、耳鳴，甚至張口歪斜、下巴脫臼，以及疼痛蔓延到眼睛後面、面部、肩部、頸部和背部等情形。顛顎關節症候群往往不像一般的四肢關節疼痛能輕易察覺，除了典型張嘴緊繃感外，也可能會合併偏頭痛、臉頰悶脹等不適，常會明顯影響工作及睡眠品質。

顛顎關節症候群病因多元 現代人壓力大成為導火線

顛顎關節症候群好發年齡介於20至45歲，女性居多，過去顛顎關節症候群常被認為是牙齒咬合不正的問題，傳統會用咬合板治療，但漸漸發現許多顛顎關節症候群，並非來自於咬合不正，而是源自於心理壓力所導致的自律神經失調。由於人若處在壓力大的狀況，即使是睡眠時間，口腔周圍的咀嚼肌群與脖子周圍肌肉容易仍呈現緊繃狀態，長久累積下，肌肉宛如長期劇烈運動後的狀態，因而產生張口、咀嚼、吞嚥疼痛現象。

當壓力大時，我們會不自覺地咬牙切齒，使睡眠品質不好、睡覺時磨牙，不少人會合併焦慮、恐慌、肌肉纖維疼痛症、失眠等症狀。另外，醫師也提醒，不是只有壓力會導致顛顎關節症候群，其他如牙齒咬合、假牙、肌肉、關節外傷、發炎、腫瘤或風濕性關節炎等，也可能會是顛顎關節症候群的原因，若有上述困擾，盡早尋求專業醫師診斷與治療，才能對症下藥。🕒



示意圖非當事人