

下顎痛到影響進食 中西醫合療顛顎關節障礙

文／中醫大北港附設醫院 中醫針灸科 主任 徐堅銘

示意圖非當事人

案例分享

一位67歲女性，於111年3月開始接受診所半年的植牙療程，期間出現了「下頰痛」的問題，牙醫師依症狀及X光評估診斷為「顛顎關節退化」，以止痛藥給予治療。病患經介紹至中醫大北港附設醫院針灸門診，除針灸外，醫師同時進行溫和矯正的手法，並建議加強咬合肌肉耐力訓練、頸區核心肌群訓練、「校正開口下頰偏移」等衛教居家運動。大約經過3周共6次的治療後，病患開口度由1.5公分左右增進至3.5公分，可以咀嚼脆芭樂之類的食物而不痛，開口叩叩聲音減輕且開口下巴偏移狀況改善。

經詳細診斷發現，上述個案除了「顛顎關節退化」的問題，也有一些關節軟骨的位

移及咀嚼肌僵硬失衡等狀況，因此採用一些柔和的矯手法來改善關節軟骨位移。通過針灸放鬆緊繃的肌肉並且止痛，以衛教居家運動維持治療成效，病患因重獲飲食樂趣而感到滿滿喜悅。此案例也突顯出「下頰痛」在中西醫合療之下，通常可以得到加乘的改善成效。

近期有越來越多民眾因為顛顎關節障礙俗稱「下頰痛」，尋求中醫針灸治療。除了上述個案，另一位年輕女性患者因為下頰痛，嘴巴只能打開到一半，不能吃咬硬物，還伴隨著頸部痛、頭痛等問題，經牙科醫師轉介到中醫門診進行中西醫合療。牙醫師對這位患者的診斷，是由於肌肉緊繃所造成的顛顎關節障礙。經過中醫協同牙醫合療後，患者下頰痛及其它疼痛症狀都獲得較為滿意的改善。以下提供顛顎關節障礙簡介，並說明中西醫合療之優勢。

1 顛顎關節障礙醫學定義

根據美國國立衛生研究院國家牙科和顛顎研究所資料，其定義為一組超過30種導致下顎關節和控制下顎運動的肌肉疼痛和功能障礙的病症；任何阻礙肌肉、骨骼和關節複雜系統協調工作的問題，都可能導致顛顎關節障礙。

2 病因及症狀

病因：多樣而複雜。

常見原因：咀嚼相關肌肉影響、姿勢不當、生活壓力、外力撞擊、基因。

次要原因：習慣咬牙咬硬物、夜間磨牙、年長關節退化，顛顎關節先天生長障礙。

主要症狀：嘴巴開合或咬東西，尤其是較硬食物等造成顛顎關節疼痛。開口受限（打開嘴巴，量測上下門牙距離不到4公分）。嘴巴活動時，出現關節的聲響。

其他可能伴隨症狀：頭痛、頭暈、頸痛。耳鳴、聽力損傷。牙痛、咬合不正。情緒障礙。

3 流行病學

根據研究調查，約有6%至12%的人曾出現顛顎關節不適症狀，且好發於20至40歲，女多於男。隨年齡增大，而發生率降低。

4 診斷分類

醫學上顛顎關節障礙的診斷分類相當詳細複雜，在此介紹民眾常發生的三種狀況：

- ① **咀嚼肌系統障礙：**因咀嚼相關肌肉受傷或不當使用的角度，比如顛肌、咬肌、胸鎖乳突肌等，都可能造成直接顛顎關節疼痛的狀況。延伸來說，如果因為整體肌肉的不平衡狀態，而造成姿勢的不良，因為整體力線的變化影響到顛顎關節的受力，也可以歸類在此類型中。
- ② **顛顎關節障礙：**臨床較常見的比如關節盤的輕度向前位移，發生嘴巴開合扣扣的聲音；關節盤向前位移較為明顯，而嘴巴打不開；或是一些關節較鬆甚至是脫臼；關節本身、關節囊、關節韌帶等組織或週邊組織的發炎，都算在此範圍。
- ③ **心理身心因素：**有學者指出得到「下頰痛」患者，比沒有「下頰痛」的群眾具有更高的心理社會負擔，也就是身心科相關疾病，如焦慮、憂鬱等與下頰痛具有共病傾向。

5 「下頰痛」應該看什麼科別門診？

因現代醫療知識普及，多數民眾會直接尋求對於「下頰痛」具有高度專業知識的牙醫師、口腔外科醫師，更有牙醫成立專門治療「下頰痛」的門診。此外，有下頰痛症狀的民眾也可以至耳鼻喉科、神經科、復健科、骨科，甚至是身心科醫師門診諮詢，可排除其他原因所造成的相關症狀。

6 中西醫合療的優勢

針對顳顎關節障礙的治療，中醫輔助牙醫或其他西醫相關科別之中西醫合療，是中醫大北港附設醫院的一大特色。中醫可直接透過針灸達到關節止痛的效果、針刺咀嚼肌改善肌源性顳顎關節障礙。內服、外用藥也有一定的療效。對於害怕針灸的民眾，無痛生物能特殊頻率雷射針灸可直接照射肌肉或是關節部位，也是一種不錯的治療選項。

此外，中醫門診可進行肌肉按摩、傷科手法及衛教以增進關節活動度。適當的運動衛教以改善不良姿勢，使人體力線調整，降低顳顎關節壓力。一些患者顳顎關節開合偏移，長期容易造成關節磨損，可透過選擇性肌肉針灸調控關節周邊張力，改善症狀。

小叮嚀！

有顳顎關節附近部位疼痛困擾的民眾，可先檢視自身是否有同邊咀嚼的習慣，或是經常咬太硬的東西，不自主咬牙的習慣，打哈欠嘴巴開太大，講話過多，長期固定某些姿勢造成肌肉僵硬。如果有上述情況，就醫前可以試著改變這些習慣，通常疼痛症狀可以獲得不錯的改善。若是改善效果仍不佳，應盡速就醫，由專業醫師協助找到真正病因對症下藥。🕒

示意圖非當事人