

张嘴时腮帮子会响 可能是颞下颌关节紊乱

许多人的腮帮子在张嘴时会发出响声,有的是在吃东西时,有的是在打哈欠时。而有些人不仅张嘴时腮帮子会响,还伴有痛感。这是病吗?又是什么病呢?是的,这是颞下颌关节病,也称为颞下颌关节紊乱病。

什么是颞下颌关节紊乱

腮帮子底下的关节叫作颞下颌关节,它位于脸颊靠近耳朵的地方,人在张闭口时,用手指可在面部摸到一个突起,这就是颞下颌关节。

颞下颌关节是人体面部的重要组成部分,是人体中唯一双侧联动的关节。在张闭口运动中,颞下颌关节能够通过转动和滑动,实现咀嚼、大张口等运动。颞下颌关节由关节窝、关节盘、髁状突、关节囊以及周围肌肉共同组成。

颞下颌关节紊乱病是口腔临床上除龋病、牙周炎、错颌畸形外的最常见疾病,包括累及颞下颌关节和(或)咀嚼肌,具有一些共同临床问题的一组疾病的总称。常表现为关节疼痛、咀嚼肌疼痛、头痛、关节杂音、关节卡顿以及张口受限等。这种病的早期症状通常比较轻,持续时间短,但症状会随时间进展而加重。此病多见于青壮年,女性发病率多于男性,目前儿童与青少年的发病率也有显著上升趋势。



樊珂珂为患者诊治。

出现这四种情况,或是颞下颌关节紊乱

颞下颌关节是下颌骨连接颅骨的两个复杂的联动关节,也是我们人体使用最频繁的关节,参与咀嚼、吞咽等多种生理活动。以下4种情况,很有可能是发生了颞下颌关节紊乱:

1.咀嚼乏力、疲劳,晨起面部肌肉有胀感,活动

后减轻。

2.咀嚼、说话或张口时,面部、耳前甚至脖子和肩膀疼痛,且颞下颌关节发出弹响声。

3.张口程度受限,张口或闭口时被“卡住”。

4.经常出现面部颊部的困胀感甚至肿胀。

导致颞下颌关节紊乱的因素

好好的颞下颌关节为什么会紊乱呢?具体的病因目前还不完全清楚,但是跟以下几个因素相关:

1.创伤因素:曾受外力撞击、突咬硬物、张口过大(如打哈欠)等急性创伤,还有经常咀嚼硬物、夜间磨牙以及习惯性单侧咀嚼等。这些因素可能引起关节挫伤或劳损,使咀嚼肌群功能失调,进而引发颞下颌关节紊乱。

2.咬合因素:如咬合干扰、牙齿过度磨损、磨牙缺

失过多、颌间距离过低等。咬合关系紊乱,可破坏关节内部结构及功能,促使颞下颌关节紊乱。

3.精神因素:焦虑、紧张以及压力过大等,有可能导致颞下颌关节紊乱。

4.行为习惯因素:习惯用手撑下巴,长期低头伏案工作,长时间嗑瓜子、嚼口香糖等,也会引发颞下颌关节紊乱。

5.个体因素:体内激素水平紊乱。

颞下颌关节紊乱如何治疗

对于偶发的颞下颌关节弹响,无其他肌肉不适及疼痛、无张口能力减弱等症状,可能是颞下颌关节暂时紊乱,不需做任何处理。

若颞下颌关节经常发出响声,或声音特别大,甚至出现关节卡住、张口受限、张口偏斜、肌肉不适等症状,应予以重视,需及时到医院检查。通常来说,当颞下颌关节或(和)面部疼痛持续3个月以上,或张口程度不足35毫米(有张口疼痛时应放宽至40毫米),便具备显著的治疗指征,建议接受系统治疗。

颞下颌关节紊乱的治疗方法有多种,仅是关节出现响声影响生活的,可以通过咬合板治疗以缓解症状。若关节出现绞索(既不能完全拉伸,也不能完全弯曲),则要先通过关节腔注射治疗缓解绞索,再以咬合板治

疗缓解关节响声。症状较为严重者,可结合核磁共振、CB影像检查等进行综合判断,采用手术治疗。

治疗期间,患者应避免吃较硬的食物(以不超过煮熟花生的硬度为标准),避免偏侧咀嚼,大张口时可用手托住下巴。

此外,若经过检查发现是因牙齿问题引起的颞下颌关节紊乱,则应优先治疗牙齿。当咬合关系恢复正常后,颞下颌关节紊乱的症状就会缓解。

要注意的是,若颞下颌关节经常出现响声,突然就再也不响了,可能并非症状缓解,而是加重了——关节盘完全卡住,回不到正确的位置,此时要立刻就诊,否则会导致面部不对称或下颌后缩。

(周口德正医院 樊珂珂)

本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话:17639760256