

牙骹小毛病 頸椎大陣仗

星島日報

(星島)2010年3月16日 星期二 06:30

(綜合報道)

(星島日報 報道)閒聊「打牙骹過日辰」很多人也試過，牙骹經常性使用，但又有否想過，人體的牙骹亦需要好好護理？原來若它出問題，可引致面頰和頸椎疼痛、影響進食、耳鳴，甚至面容變形！有脊骨神經科醫生指，不少患者誤以為牙骹問題多可不藥而癒而延醫，錯過最佳診治時間。

文：Chris 部分圖片：星島圖片庫

顛頤關節失調症

脊骨神經科醫生伍仲恒（上圖）表示，位於耳前的兩旁的牙骹，正確名稱為「顛頤關節」。如這關節出現不協調，即可能已患上顛頤關節失調症（TMJ）。「此症明顯病徵包括開口咀嚼或觸壓時有疼痛、口張不開、開口時有聲響等，當中尤以口部張不大最易被忽視。正常人的口腔張開後應至少可容下達三隻手指的厚度，如牙骹發炎、錯位則會少於此數。」缺乏治療下，患者說話、進食、咀嚼、吞嚥及呼吸，都會受到明顯影響。

患者青壯年居多

此症以二十至三十歲患者居多，估計與其常進食硬物、遇上意外碰撞及不正確姿勢有關，此外還有工作壓力較大，以及受智慧齒生長影響牙骹咬合等風險因素。部分患者初現病徵時會先選擇向專科醫生、牙醫等求診，但如問題根源在於頸椎，則須接受脊醫診斷才可有明顯改善。「此症並不罕見但難以根治，斷症後可先以手法治療將錯位頸椎移正，同時配合適當運動及休息，嚴重者則要以激光和超聲波加強療效。」伍說。

臨床病患實證

伍醫生續指，早前一位四十一歲的女病人，因耳鳴、耳痛、暈眩、聽力減退、雙耳腫脹問題求醫。每當下顎移動如咀嚼及說話時，均會產生疼痛和聲響。「未看脊醫前，她已被耳鼻喉專科醫生診斷患上TMJ，並提議用熱敷、減少說話及打呵欠，以及改吃軟性食物以改善病情。同時她也曾接受牙科醫生治理，但症狀非但無改善，反而每況愈下。」最後，經脊醫詳細檢查後，發現其第一節頸椎出現錯位。經過數次頸椎矯正治療後，疼痛已明顯減少。直到兩個半月後，病人TMJ的症狀已完全消失。

十大高危動作

1. 打呵欠或呼叫時張口過大。
2. 進食體積太大或過硬的食物。

3. 經常使用同一側的牙齒咀嚼。
4. 常將頭傾向一邊或用手托下巴。
5. 經常用舌頭舔牙可令口腔疲勞。
6. 因壓力或精神緊張，致常咬緊牙關。
7. 有用力咬指甲及筆頭的壞習慣。
8. 過量練習或吹奏管弦樂器。
9. 講電話時，常側頭夾聽筒。
10. 坐立時頭部不經意地慣常向前傾。

TMJ四大成因

1.
創傷因素：如曾遇意外，遭受外力撞擊或受壓、咬食過硬的食物或物件、打呵欠時張口過大等，都會對牙骹關節和筋腱造成急性創傷。
2.
咬合因素：有明顯牙齒咬合紊亂，如牙尖過高、牙齒過度磨損、戴了不合適的假牙、頷間距離過低或有依賴單側咀嚼的壞習慣等。
3.
頸椎錯位：基於頸椎有不少的筋腱與下顎連接，故此如長期姿勢不正常，或肩頸受到拉扯扭傷，均可令頸椎錯位，引致形成顛頷關節不平衡。
4.
其他因素：心理壓力所引起的夜間磨牙，日常緊咬牙關，又或者有風濕病等，長時間均會令牙骹關節和筋腱產生發炎和變形。

- 患者問題多涉及首兩節頸椎骨。
- 因壓力而令睡覺時磨牙，亦可致牙骹關節發炎。
- 進食大件的食物如蟹時，易因過度張口致牙骹錯位。
- 牙骹關節較細且肌肉幼薄，受壓時容易移位。
- 不少白領習慣側頭夾著聽筒，大增TMJ風險。

Please contact our office if you have any TMJ problem

Email: Info@myonlylife.com

Phone: 909-979-1868