

女生发病率竟是男生两倍！

这些习惯悄悄毁掉你的颞下颌关节

除了精神心理因素,不良的姿势和动作也是颞下颌关节紊乱病的重要诱因

紧咬牙

磨牙症

咬唇

头前倾位

头夹电话

长时间咀嚼硬物

.....

张嘴就咔嗒作响、吃饭张大嘴就感到疼痛、打个哈欠下巴合不上了……不少人经历过这种“有口难开”的痛苦,其实是得了一种口腔疾病——颞下颌关节紊乱。用手从耳屏往前稍向下一点点的方向触摸,同时做张口闭口的动作,当你摸到一个可以活动的关节时,这个位置就是颞下颌关节所在的位置。“颞下颌关节是我们面部唯一能活动的关节,它与我们的日常生活密切相关:平时我们进行开闭口、说话、吞咽、表情等运动,都要仰仗颞下颌关节。”南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔颌面外科副主任医师李浩告诉现代快报记者,这种疾病的症状多种多样,常见的有吃饭时关节发出“咔嗒咔嗒”的响声,嘴巴张不开,打哈欠或大笑时下巴脱臼,还有耳屏前区疼痛,严重时会影响睡眠。

通讯员 贾晨晨 现代快报/现代+记者 张宇

疼痛、弹响、张口难！

当心是你的颞下颌关节出问题了

在人体头部,颅骨与下颌骨的连接处,藏着一个看似微小却至关重要的关节——颞下颌关节。这个位于耳朵前方,用手轻轻触摸就能感受到其活动的关节,如同精密的机械装置,默默调控着我们日常生活中咀嚼、言语、吞咽等基本生理功能。李浩用形象的比喻描述道:“它就像一台运转精细的机器,任何细微的故障都可能引发连锁反应,影响我们的生活质量。”然而,当这台“精密仪器”出现运转紊乱时,一系列令人困扰的症状便会接踵而至,给患者带来诸多不便。

李浩指出,临床观察发现,颞下颌关节紊乱病的临床表现具有显著的多样性特征。最常见的症状之一是耳前区持续性钝痛,这种疼痛会随着下颌的运动而加剧。例如,当患者咀嚼食物、说话过多或打哈欠时,疼痛会明显加重,严重影响进食和交流。部分患者还会出现明显的关节弹响,就像机械零件磨损后发出的“咔嗒”声。这种弹响在张口或闭口过程中尤为明显,有时还会伴随轻微的摩擦感。虽然关节弹响本身不一定会引起疼痛,但它却是关节内部出现问题的一个重要信号。“临床中我

们也遇到过情况比较严重的患者,来就诊的时候患者无法正常张大嘴巴,严重影响进食、刷牙等日常活动。”李浩表示,颞下颌关节紊乱病通常呈现波动性变化,时而缓解时而加重,具有“捉摸不定”的特性。这一特点往往导致患者对病情不够重视,延误就医时机。许多患者认为症状缓解就是病情好转,从而忽视了后续的检查和治疗,使得病情逐渐加重,增加了治疗的难度。

在日常生活中,很多人会将颞下颌关节紊乱病与“下巴脱臼”混为一谈。李浩解释道,二者虽然都与颞下颌关节有关,但实际上有着本质的区别。颞下颌关节紊乱病主要表现为张口受限、弹响与疼痛等症状,这些症状通常是由于关节内部结构的功能失调或轻微损伤引起的;而“下巴脱臼”,即颞下颌关节脱位,是指髁突脱出关节窝以外,超出了关节运动的正常限度,且不能自行回复原位。其临床表现为下颌处于开口位,无法闭口,患者面部形态也会发生明显改变。“与颞下颌关节紊乱病不同的是,下巴脱臼一般没有疼痛或弹响,但患者会感到极大的不适和恐慌。”

女生发病率是男生2倍！

“托下巴”这个动作非常损伤颞下颌关节

在现实生活中,不少人可能都有过这样的经历:张嘴时耳边传来“咔咔”的响声,或是咀嚼时突然感到颞下颌关节处疼痛,这些看似不起眼的症状,很可能是颞下颌关节紊乱病发出的信号。然而,关于这种疾病的病因,至今仍是医学界的一个谜题。李浩表示,目前颞下颌关节紊乱病的病因尚未完全阐明,多数学者认为是多因素重叠致病。

“精神心理因素在颞下颌关节紊乱病的发病过程中扮演着极为重要的角色。”李浩指出,在快节奏的现代生活中,很多人面临着来自工作、生活、家庭等多方面的压力,长期的精神紧绷状态很容易对颞下颌关节的健康造成影响。处于焦虑、紧张、抑郁状态,或是存在睡眠障碍的人群,其颞下颌关节紊乱病的症状往往会更为严重。“不少人当工作压力比较大的时候,常常会不自觉地紧咬牙,而自己却毫无察觉。而这种无意识的紧咬牙行为,会持续增加颞下颌关节的负荷,久而久之,就可能引发关节的病变。此外,精神心理因素还会改变患者对疼痛的耐受力。当一个人长期处于精神紧张状态时,其神经系统会变得更加敏感,使得患者比正常人更容易察觉到颞下颌关节的细微不适,进而寻求更多的治疗。”

除了精神心理因素,不良的姿势和动作也是颞下颌关节紊乱病的重要诱因。李浩强调,紧咬牙、磨牙症、咬唇、头前倾位、头夹电话、长时间咀嚼硬物等

行为,都可能成为疾病的启动因素或持续因素。其中,紧咬牙习惯的危害不容小觑。正常人在非咀嚼、吞咽和言语等功能运动时,下颌骨应处于放松的休息位,上下牙齿微微张开且不接触。但很多人在日常生活中,即使没有进食,上下颌牙齿也经常咬在一起,这种错误的状态会让颞下颌关节长期承受不必要的压力,加速关节的磨损和退变。对于已经患有颞下颌关节紊乱病的患者来说,改掉紧咬牙的习惯是治疗过程中的关键环节。

李浩特别提醒,日常生活中大家一定要纠正一些不良习惯。“很多女生喜欢托下巴,但这个动作非常损伤颞下颌关节。而像咬坚硬食物、嚼口香糖、嗑瓜子、啃甘蔗等,都会对颞下颌关节造成额外的负担,尤其是紧咬牙、偏侧咀嚼等习惯,更应该及时摒弃。”

从发病群体来看,颞下颌关节紊乱病也呈现出明显的特点。数据显示,青少年和中年人群的发生率明显高于儿童和老年人,而且女性的发生率是男性的2倍。“这一现象背后,与女性的生理特点以及生活习惯等多种因素密切相关。”李浩解释道,女性在生理期时,身体内的激素水平会发生显著变化,而这些激素的波动可能会影响关节的稳定性,使得关节更容易出现问题,从而增加了患病的风险。此外,在生活习惯方面,女性可能更倾向于长时间咀嚼口香糖、嗑瓜子、啃甘蔗等行为,这些都在一定程度上提高了她们患颞下颌关节紊乱病的概率。

几个动作来拯救！
揭秘颞下颌关节紊乱
正确应对姿势

当出现颞下颌关节紊乱的症状时,我们又该如何应对?李浩强调,当身体发出异常信号时,自我判断和及时就医是应对的关键第一步。这种疾病的典型症状表现为耳前区疼痛,同时伴随着张口受限以及弹响现象。值得注意的是,疼痛会随着下颌的运动而加剧,尤其是在咀嚼食物、打哈欠等张大口的动作时,痛感会更为明显。“不过,患者也无需过度惊慌,因为颞下颌关节紊乱病的症状通常较为缓和,并且具有自限性,一般情况下并不需要立刻前往医院急诊科就诊。然而,一旦出现疼痛或张口受限症状持续加重,或者长时间没有缓解的迹象,就必须提高警惕,及时前往医院的颞下颌关节科或口腔颌面外科进行专业诊断;要是还伴有红肿热痛等感染症状,更需尽快就医,排除急性感染的可能,同样应选择口腔颌面外科挂号就诊。”

现代快报记者了解到,在治疗领域,针对颞下颌关节紊乱病的方法丰富多样,涵盖了患者教育和自我处置、纠正不良习惯、姿势训练、功能锻炼、理疗、药物治疗、咬合板治疗、外科手术治疗以及心理治疗等多个方面。但需要明确的是,没有一种方法能够适用于所有患者,治疗方案必须根据个体的具体情况“量身定制”。

说到功能锻炼和姿势训练,其重要性不言而喻。“之前我接诊过一个十几岁的小伙子,由于颞下颌关节紊乱,来的时候他的张口度只有1.8厘米,连正常的饮食都受到了严重影响。随后我为他制定了一套专属的功能锻炼方法,仅仅一个星期过去,小伙子的张口度就达到了4.2厘米,基本恢复到了正常水平。所以说,积极进行功能锻炼很重要。”

李浩分享了几个患者在家中可以进行简单功能锻炼的方法,比如下颌的开闭口运动、侧方运动、前伸运动。“但要特别注意运动幅度以无痛为限度,一旦感觉到疼痛,就要及时减小幅度,避免加重关节负担。此外,保持头颈肩直立的良好姿势同样关键,日常要尽量避免下颌前伸位,让下颌骨处于放松的休息位,这样能有效缓解关节压力,助力病情恢复。”李浩指出,在药物治疗方面,医生会根据患者的具体病情,精准选择合适的药物。例如,非甾体抗炎药常被用于止痛消炎,帮助患者减轻痛苦。而对于病情较为严重的患者来说,可以在医生的建议下考虑外科手术。“外科手术虽然能够有效缓解某些类型颞下颌关节紊乱病的疼痛,但考虑到手术本身具有一定风险,因此只有少数患者需要采用,并且在决定手术前,患者和医生都需要进行充分的沟通与评估,谨慎做出选择。”

“在预防环节,尽管目前还没有一种绝对有效的方法能够完全杜绝颞下颌关节紊乱病的发生,但我们仍然可以从多个方面积极行动,降低发病风险。”李浩提醒,在日常生活中,保持良好的心态至关重要,长期的精神压力和心理问题可能会诱发或加重病情,所以要学会释放压力,调节情绪。同时,关注自己的日常行为,及时纠正可能加重关节负荷的不良习惯,比如纠正紧咬牙习惯、避免长时间单侧咀嚼、不要过度张口等。此外,注意口腔卫生,保持良好的咬合关系,也是维护颞下颌关节健康的重要举措。