

5. **咬合板治療**：可以保護已經受傷的顫顎關節免於繼續受傷，使牙齒咬合和關節、肌肉三者之間保持平衡，防止惡性循環。(可參考『咬合板的使用及維護須知』單張)

6. 心理諮商、心理或精神上的支持性治療。

7. 手術治療：關節鏡沖洗及關節盤復位手術等。



「顫顎關節障礙症」為一門診常見之疾病，然而，許多病人對此問題一無所知，而輾轉於各科之間，延誤治療時間。若萬一有前述的症狀出現，要盡速求醫，以免病情惡化，致使治療變得困難。顫顎關節障礙症是文明病之一，良好的咬合、均衡的飲食、適度的運動、放鬆心情、正常的生活習慣，都有助於此症的預防及治療。

自我評量(是非題)

- () 1. 早上睡醒發現嘴巴有點打不開時，用力把嘴巴撐開。
- () 2. 顫顎關節障礙症不要吃太硬、太有嚼勁的食物(需要咬很久)，例如魷魚絲、肉乾、檳榔等。

牙科部部門信箱：d1000@cch.org.tw

牙科部聯絡電話：(04) 7238595

牙科部各科分機：

- ◎牙科一診-家庭牙醫學科：4261
- ◎牙科二診-牙髓病科：4262
- ◎牙科三診-牙周病科：4263
- ◎牙科五診-補綴牙科：4245、4265
- ◎牙科六診-齒顎矯正科：4266
- ◎牙科七診-口腔保健中心：4267
- ◎口外一診-口腔顎面外科：4268、4269
- ◎兒童醫院B1-兒童牙科：1065、1066
- ◎中華院區-牙科：2264、2265
- ◎急診部：5191

參考資料：

Oral & Maxillofacial Surgery Clinics of North America(August 2016) · Volume 28 , Issue 3

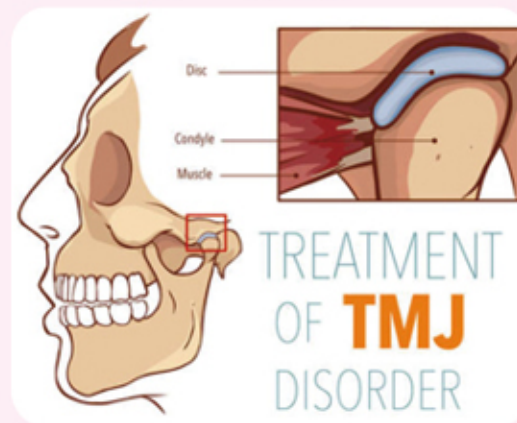
制定日期：2013年1月

修訂日期：2024年6月(第五版)

編碼：1000-單張-中文-010-05

○	X	昱揚
乙	↓	華醫

顫顎關節障礙症



牙科部製作

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：30

週一到週五 下午2：00- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

「顫顎關節障礙症」它是泛指顫顎關節及咀嚼肌發生疼痛或功能異常的一種症狀。

「顫顎關節」是掌管人類張口、閉口的重要關節，位於耳朵的正前方，由顫骨的關節窩與



下顎骨的關節突所組成。在關節窩與關節突的表面都覆蓋有一層纖維軟骨，兩者中間則有一層纖維軟骨形成的盤狀結構，稱之為關節盤。這三個結構上同樣以纖維軟骨作為抗磨損耐壓力的覆蓋，並組成顫顎關節最基本的架構，外面再以黏液膜及關節囊覆蓋形成完整的顫顎關節。

不論是說話、喝水、進食，幾乎是無時無刻在運動顫顎關節。顫顎關節左右各一，藉由下顎骨將這兩個關節連結在一起，因此這兩個顫顎關節只能一起張口，一起閉口，無法分開運動。

可能會有的症狀

張口疼痛，張口閉口有噪音，張口困難，張口偏斜，下巴脫臼，顏面肌肉酸痛，脖子酸痛，肩膀痠痛，咀嚼疼痛，頭痛，耳內疼痛，發音障礙等。

造成顫顎關節障礙的原因：

1. 外傷：顏面曾經遭受重大撞擊或骨折
2. 咬合不良
3. 夜間磨牙
4. 咀嚼太久的口香糖或魷魚絲、堅硬的食物等
5. 作息不正常、睡眠品質欠佳
6. 緊張、焦慮、心理壓力或憂鬱，導致顏面肌肉無法放鬆
7. 先天韌帶鬆弛
8. 全身性關節炎
9. 張口太久(例如看牙醫、拔牙等)



治療方式：

1. 生活習慣修正：許多生活習慣，如吃飯、咬嘴唇、頭頸姿勢不正等，可能帶給已受傷的關節及肌肉太大壓力。另外，睡眠不良時容易導致牙關緊咬，早晨起床時頭頸緊繃、酸痛、張口困難。如果早上睡醒發現嘴巴有點打不開時，絕對不要用力去把它撐開。
2. 飲食習慣的改變：吃東西時嘴巴盡量不要張太大，也不要吃太硬、太有嚼勁的食物，例如魷魚絲、肉乾等等。
3. 藥物治療：如出現關節疼痛或肌肉酸痛等症狀，可依醫師開立之藥物服用。
4. 物理治療：各種物理治療，可以促進血液循環、減輕肌肉緊張及酸痛，如冰敷、熱敷、超音波、低週波電氣治療、雷射等治療。另外自我肌肉放鬆治療，也可使肌肉能隨時保持放鬆，避免持續的傷害。

請寫下您的問題：