

张嘴咯咯响，咬东西腮帮子疼？

舟山医院口腔科主任医师郑珉：警惕颞下颌关节紊乱病，拖延不治易从小毛病拖成顽固慢病

□记者 姚舜婷 通讯员 叶青盛

不少人生活中都遇到过这样的情况：张大嘴时，耳前突然发出“咯咯”弹响；咀嚼硬物腮帮子酸痛乏力；甚至一觉醒来发现嘴巴突然张开困难。这到底是怎么一回事？舟山医院口腔科主任医师郑珉提醒，这很可能是颞下颌关节紊乱病(TMD)在作祟。

该病发病率极高、覆盖人群广，但大众认知度偏低，拖延不治易从小毛病拖成顽固慢病，严重者需手术治疗。郑珉深耕口腔临床多年，他结合门诊接诊实例，全方位科普这一口腔科高发慢性病。

两大核心诱因 咬合异常+情绪焦虑最常见

颞下颌关节位于头部两侧耳前方，连接颅骨与下颌骨，主理张口闭口和咀嚼运动。郑珉介绍，颞下颌关节紊乱没有单一确切病因，而是多种问题叠加引发，咬合问题、焦虑是两大最常见的致病因素。

“比如从小牙齿长得歪歪扭扭，没做正畸，上下牙咬合时总互相磕碰、有阻碍，时间久了，关节和咀嚼肌肉持续受力拉扯，慢慢关节位置就歪了。还有缺牙不补、假牙装得高低不合适，一样会破坏咬合平衡。”郑珉说，除了先天的咬合问题，平日里爱啃坚果、经常张嘴猛啃苹果、总用一边牙齿吃饭、爱托腮等不起眼的习惯，也会一点点加重关节负担。

很多人没想到心理因素也能引起关节问题，实际上焦虑也是TMD的高发诱因。“情绪和关节问题也挂钩，长期焦虑、睡不踏实，有时候白天没感觉，睡着后会下意识紧咬牙、整夜磨牙，腮边肌肉全天绷得紧紧的，日复一日磨损关节。”因而更年期前后受激素波动影响的女性、备战中高考的学生、长期高压加班的上班族等都是TMD的高发人群。

除此之外，面部磕碰外伤、关节发炎水肿、罕见关节肿物也会诱发病症。

针对牙齿正畸人群高发的关节不适问题，郑珉作出专项科普。正畸期间关节不适分三种情况：一是矫正前关节已受损，正畸调整咬合后隐患显现；二是矫正过渡期牙齿移位、咬合不稳定，出现暂时性酸胀弹响，咬合定型后可自行缓解；三是矫正只注重排齐牙齿，忽略关节状态，持续破坏咬合平衡，加重关节损伤。

“第三种不适最需要警惕，比如正畸医生只盯着排齐牙齿，忽略关节状态，就会持续打乱咬合，把关节问题越治越重。”郑珉特别提醒，一旦整牙途中频繁出现严重的颞颌关节疼、张口弹响，一定要重新定制方案，先处理关节问题，或根据具体情况同步进行正畸和关节调整。

症状极具迷惑性 头疼颈痛或是关节问题

颞下颌关节位于耳前，紧挨面神经、咀嚼肌群，与颈部肌肉也有联动，因此它的异常信号往往不局限于颞颌关节本身。

郑珉介绍，患者来就诊时，主诉主要集中在三类情况：第一是关节弹响，就是嘴巴张开闭合的时候“咯咯”响。第二是吃东西疼，特别是咬硬的东西时关节发酸发疼。第三是感觉自己嘴巴张不开，也就是张口受限。此外，还有一部分患者会感觉下巴偏斜，咬合时觉得牙齿对不齐。



值得注意的是，TMD的病症很容易被误判。“有些以为自己是三叉神经痛，有些以为是牙齿疼，还有些以为是头疼、颈椎疼。”郑珉说，因为这些疼痛的区域相互重叠，患者常常先去看了神经内科、骨科或者耳鼻喉科，做了一圈检查没有发现问题，最后才转到口腔科。他举了一个典型情况：“有一些中老年女性，特别是更年期前后的，经常以头痛为主诉，大部分会先去看神经内科，后来才发现是颞颌关节的问题。”

值得关注的是，该病呈明显年轻化趋势，一方面是年轻人健康意识提升、就诊率提高，另一方面是当代年轻人长期高压焦虑、作息紊乱，加剧发病概率。

另外，郑珉提到，儿童也可能患TMD，大多来自天生牙不齐或磕碰受伤，“孩子关节修复能力强，早期调理恢复快，也有少数极端案例是因烧伤等重大外伤造成关节强直，嘴巴完全打不开，需要多学科联合手术。”

切勿拖延不治 重症或需手术换关节

很多人觉得张嘴弹响不算病，忍忍就能好。郑珉提醒，该病很难自愈，放任不管会一步步恶化，轻则常年疼痛，重则需要手术。

“不少人发现关节忽然不响了还暗自庆幸，其实这可能不是好转，而是关节盘移位卡

死了，紧接着就会张口困难。”郑珉解释，关节盘长期错位摩擦，会导致出现穿孔、关节骨头磨损吸收，导致患处持续疼痛、无法正常进食，若保守治疗无效，就只能做手术，轻症做关节镜手术，重症则需要做关节置换。

“咬合板、吃药、理疗全套保守手段试完都没用，嘴巴张不开、疼得吃不了饭睡不好觉，而且患者自己愿意开刀，我们就会建议手术。但优先保守治疗。”郑珉解释，成年人很难根治该病，治疗目标是控制症状、带病共存，轻微弹响不影响生活就无须过度手术治疗。

同时，过度焦虑、反复关注关节细微不适，会导致肌肉持续紧张，加重疼痛，调整作息、改善睡眠、舒缓情绪，能有效缓解轻症不适。

专属联合门诊上线 居家养护攻略收好

目前，舟山医院开设颞下颌关节紊乱病联合门诊，由口腔科联合康复科协作诊疗，每隔一周周三上午开诊，一站式解决复杂关节问题。

郑珉介绍，临床常用四类保守疗法：“比如针对咬合紊乱的患者，我们会采取咬合板治疗，靠板子把牙齿、关节拉回正确位置，等症状稳住了，再通过正畸从根源调好牙齿咬合。”急性期疼痛患者可短期服用止痛药，顽固病例可选择关节腔打封闭剂；另外针灸、热敷、理疗、关节冲洗等也是放松劳损肌肉的常用办法。

如果突发颞颌关节剧痛，可采取局部热敷搭配止疼药的手段缓解，用温热毛巾敷耳前关节，轻柔按摩腮部放松肌肉，并及时前往医院诊治。病情平稳后日常可练下颌保健操，急性疼痛期不建议练习。

郑珉分享了实用居家防治技巧，有效预防和缓解颞颌关节不适：

一、饮食少吃耐嚼硬物，发病期尽量只吃软烂食物，坚果、甘蔗、口香糖等都不建议食用。一些纤维含量高的蔬菜如芹菜、笋也属于硬物。判断食物是否属于硬物的简单方法——筷子夹不断的，都属于硬质食物，不适合有严重颞颌关节问题的人食用。

二、改掉各类坏习惯，不要单手托腮趴在桌上玩手机，睡觉尽量避免单侧脸颊长期受压；吃饭有意识左右牙交替咀嚼，改掉常年单边吃饭的陋习；杜绝大口啃整个苹果、整根玉米，防止关节拉伤脱臼。

三、注重情绪调养，日常工作压力大时多出门散步、运动解压，规律作息改善睡眠，从源头减少因焦虑夜间不自觉磨牙、紧咬牙的情况。

同时提醒，突发关节剧痛可通过局部热敷、轻柔按摩、对症服药缓解，急性疼痛期避免下颌锻炼，症状持续不缓解需及时就医，切勿拖延。

图片由受访者提供