



牙骹痛的治療方式，需視乎屬肌肉類或是關節骨骼類問題，從而作出調整。

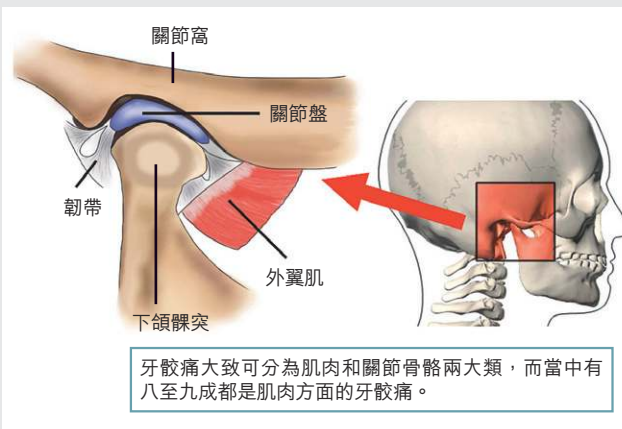
周醫生說：「如果屬肌肉方面的牙骹痛，可以按不同成因，對病人施予保守治療，紓緩相關肌肉繃緊情況，並建議病人及早改善生活習慣，降低風險。例如因入睡時磨牙而出現的牙骹痛，病人在睡覺時需佩戴牙膠，減少磨牙對咀嚼肌造成的負擔；日常

◀在睡覺時佩戴牙膠，有助減少磨牙對咀嚼肌造成的負擔。

保守治療由根源改善

經常進食堅硬食物的病人，則需要戒口，改變飲食習慣，以紓緩問題。

此外，醫生亦會考慮利用其他方法以助紓緩病人的痛楚，包括在相關肌肉部分進行熱敷，利用熱力促進肌肉血液循環，加速為發炎的肌肉消炎；亦會考慮處方止痛、幫助肌肉放鬆等藥物，以助病人適時紓緩肌肉痛楚。」



牙骹痛大致可分為肌肉和關節骨骼兩大類，而當中有八至九成都是肌肉方面的牙骹痛。

分為肌肉、關節骨骼兩種牙骹痛

牙骹即是耳朵前方的顎骨關節，學名為顳顎關節（Temporomandibular joint），負責控制口腔張開與咬合的動作。

養和醫院口腔顎面外科專科醫生周立強醫生說：「牙骹關節可分為關節骨骼與肌肉兩部分。牙骹骨頭（下頷髁突 Mandibular condyle）經由關節盤帶動，做到旋轉及前移，配合面頰兩旁的肌肉軟組織活動，完成口腔張開、咬合等動作。

牙骹痛大致可分為肌肉和關節骨骼兩大類。一般而言，約百分之八十至九十的

患者屬肌肉方面的牙骹痛，因為牙關節的肌肉過度運用，令相關肌肉變得痠軟，甚至發炎，因而出現牙骹痛。至於源於關節骨骼的牙骹痛，則是因為牙骹過度運用令關節軟骨（關節盤）移位，當進行張口、咬合動作時，牙骹會撞到軟骨，令患者出現『卡』聲及痛楚。」

如沒有及時妥善處理牙骹痛，除了會令牙骹長期痠痛，更有機會惡化至口腔在咬合時因過於疼痛而無法說話及進食；部分病人更有可能會因為疼痛導致有情緒問題，因此建議盡快求醫。

牙骹痛的原因通常源於磨牙、口腔開合等活動過度，導致肌肉或關節骨骼造成損傷，患者除了可能感到痠痛，情況嚴重更可能會造成口腔功能障礙。

今期口腔顎面外科專科醫生會為大家解釋，甚麼是牙骹痛、牙骹痛的成因是甚麼，以及如何診斷及治療牙骹痛。

撰文：梁仲泰 設計：美術組

養和醫院口腔顎面外科專科醫生
周立強醫生



拆解

牙骹痛成因及相關治療

入侵性治療改善牙骹痛

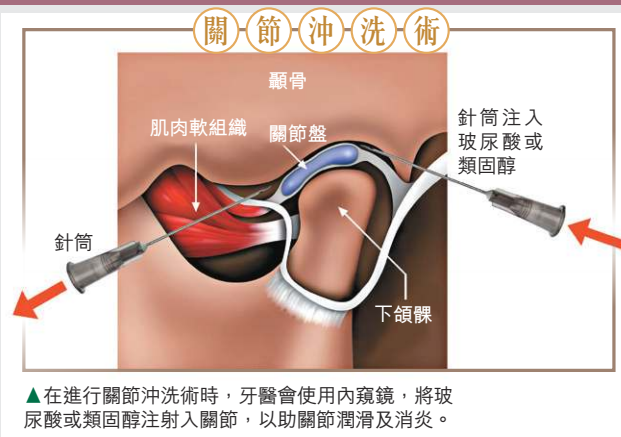
至於因關節受損而引致的牙骹痛，會視乎病人疼痛程度，以及對口腔功能的影響程度，為病人安排相應的治療。

周醫生說：「如果屬關節骨骼方面的牙骹痛，經牙醫檢查後確認病人純粹在口腔開合時發出聲響而沒有痛楚，會考慮針對其成因進行保守治療，以阻止牙骹關節繼續移位，減低惡化風險；如果病人有輕微痛楚，一般會處方止痛藥配合保守治療。然而，一旦保守治療的效果欠佳，同時已嚴重影響病人的日常生活，牙醫會考慮為病人施以入侵

性治療。

入侵性治療即是牙醫使用內窺鏡為病人沖洗關節，首先注入生理鹽水沖洗，之後再注射有潤滑作用的玻尿酸（Hyaluronic acid）或類固醇，以助潤滑關節及達至消炎的效果，以紓緩病人因牙骹痛產生的痛楚。」

病人會在完成關節清洗後約三至四個月覆診，如果屆時其牙骹痛沒有復發或惡化，可以轉為保守治療；相反，如牙骹痛問題未能妥善處理，則有可能需要再次進行關節清洗，或安排其他治療。



▲在進行關節沖洗術時，牙醫會使用內窺鏡，將玻尿酸或類固醇注射入關節，以助關節潤滑及消炎。

由生活習慣而致牙骹痛

大部分牙骹痛個案的成因，多是與個別的生活習慣或工作需要有關，患者的牙骹肌肉運動量較多，造成肌肉中乳酸積聚、發炎、牙骹關節移位等問題。

周醫生說：「部分有牙骹痛的病人在入睡後磨牙，令該部分的肌肉運動量增加，容易令肌肉出現痠軟問題；同時牙骹亦不停抖動，關節盤會不斷受壓而前移，造成關節骨骼方面的牙骹痛問題。

此外，飲食習慣及工作需要同樣可以造成牙骹痛問題。例如病人在日常飲食

中偏愛食堅果、花生等較為堅硬的食物，或在進食肉類時喜歡咬骨頭，亦會因而加重牙骹的負擔；經常需要說話的職業，例如教師、主播等，因牙骹關節及肌肉頻繁運動，這些人士亦較容易出現牙骹痛。」

周醫生補充，女士在雌激素等荷爾蒙的影響下，令她們的肌肉、關節韌帶等部位，相對較男士鬆弛，令其受壓能力降低，因此男女分別在受到同樣的壓力下，女士會較容易出現牙骹痛問題。



▲病人如在日常飲食中偏愛食堅果、花生等較堅硬的食物，會加重牙骹負擔，較容易造成牙骹痛。