

# 顛顎障礙健康 照護手冊

顛顎障礙症之臨床症狀

什麼是顛顎障礙症

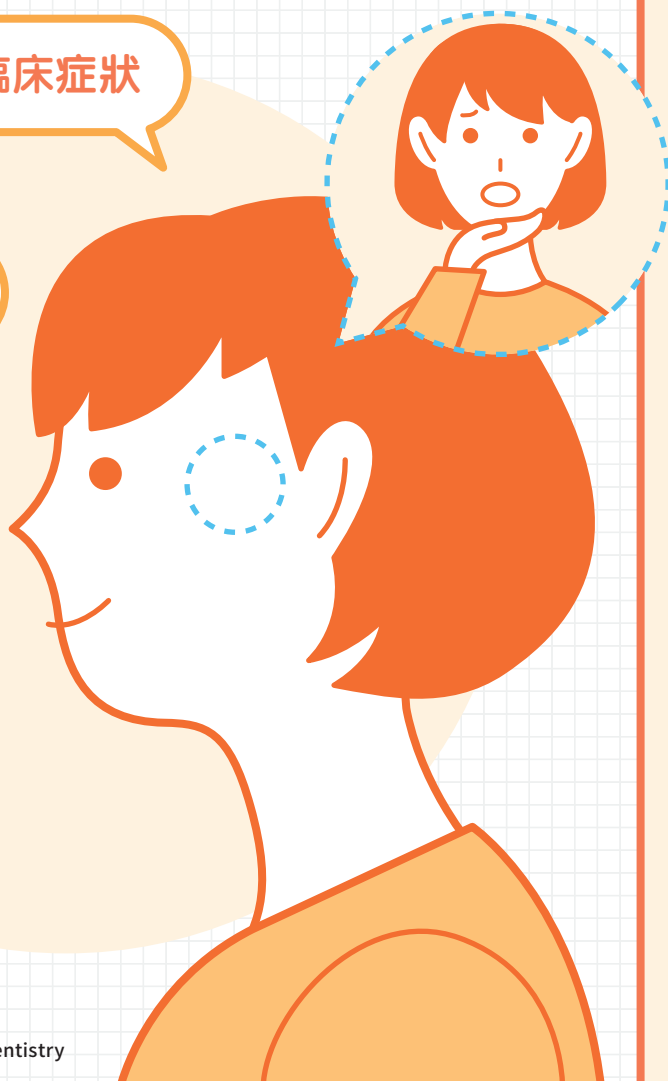
飲食需注意事項



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare



國立陽明大學牙醫學院  
National Yang-Ming University, School of Dentistry



# 目錄

1	前言	6
2	什麼是顛顎障礙症？	7
3	什麼原因造成顛顎障礙症？	8
4	顛顎障礙症之臨床症狀？	9
5	哪些人比較容易罹患顛顎障礙症？	10
6	如何治療？ ● 藥物治療 / 咬合板治療 / 物理治療 / 手術性治療	11
7	飲食需注意事項	13
8	生活中需注意事項	14
9	生活習慣建議	14
10	結語 ● 結語 / 筆記欄 / 自我評分表	15

## 衛生福利部 部長

長期以來，本部一直以維護國人之身體健康及生活品質為主要目標，只要能促進全民身心健康之事項，無不全力以赴。

顛顎障礙症在國人之發生率大約為20%，但求診率不到10%。此症雖不致於危及國人之生命，但卻會影響生活品質。為使國人及醫界對此症有進一步之瞭解，以期早期診斷，早期治療，甚或防範於未然，本部爰委由國立陽明大學牙醫學院團隊，編著顛顎障礙診治參考指引及健康照護手冊，期能使在門診第一線之牙醫師同仁對此症有更深刻之瞭解，甚或在必要時，適時轉診主治顛顎障礙症之醫師，以為各種必要之治療。

至於提供民眾閱覽之健康照護手冊，則希望藉由相關資訊，讓民眾能對顛顎障礙症有初步之認知，並藉此瞭解個人或家屬是否罹患此症，以及當罹患顛顎障礙症之各種症狀時，能儘速至牙科門診尋求診治。此外，也期望透過手冊內容，讓一般民眾能熟知預防此症在日常生活及飲食中需要注意之事項。

衛生福利部 部長  
陳時中

## 中華牙醫學會 理事長

顫顎關節位於耳朵前方、介於頭骨及下顎骨之間，功能就像門的開關轉軸，負責使下顎前後和側向移動。顫顎障礙症就是顫顎關節、周圍的肌肉或關節盤出問題，造成下巴關節疼痛、張口困難，有時張口說話或咀嚼時，會發出喀嚓的聲響。顫顎關節的疼痛可能放射至整個頭頸部甚至背部，也由於顫顎關節十分接近耳朵，所以也可能出現耳朵悶悶的、暈眩和耳鳴症狀。在臨床上的檢查，包括顫顎關節是否有彈響、單側或是雙側的關節盤過度磨損，口腔內則要檢查是否有牙齒咬合干擾、夜間磨牙、不對稱咀嚼咬合；顫顎障礙症隨著生活步調的加速，有越來越多人有此問題的趨勢，雖不致命，但嚴重時足以使人食不知味、失眠、脾氣暴躁等。顫顎障礙症是醫學上的一個難題，其症狀複雜，疼痛範圍廣泛，存在結構及解剖問題，不易診斷，所以病人經常會因疼痛在各科求診；病人常擔心不知是否是更嚴重的疾病導致此疼痛現象，醫師也只能告知沒發現什麼嚴重的問題，因此只能得到症狀的處理，所以很難根治，而顫顎關節問題造成的長期疼痛、耳鳴、暈眩和睡不好，反覆發作下徒增病人的焦慮感，也常被醫生誤診為憂鬱症，困擾醫病關係。

顫顎關節障礙的認知與健康照護，對於許多民眾而言，往往不甚清楚。即便現今網路發達，許多知識可從網路獲得，但很多資訊是片段式內容甚至是病患的個人經驗分享，因此往往與專業的診斷與治療技術有很大的落差，並缺乏理性及客觀的意見。有鑑於此，國立陽明大學牙醫學院執行衛生福利部計畫並編寫顫顎障礙症診治與照護手冊，目的在於提供並傳導大眾正確的顫顎關節障礙知識。希望能藉由這本書的誕生，使民眾對於顫顎關節障礙有基本的了解，並於就醫時能與醫師有更有效率的溝通。若一般民眾對於顫顎關節障礙有初步了解，則更能與醫師有充分的合作，達到更佳的治療效果。

本書內容利用簡易清楚的圖畫搭配重點文字提醒，化繁為簡，將複雜的概念簡單化。此書並非專門的的醫學期刊書籍，因此省去許多艱澀難懂的內容但也同時更貼近於使用者的便利，使能在短時間內獲得全面且清楚的知識。從顛顎障礙症的成因、臨床症狀、哪些人易罹患、怎麼治療以及日常生活中該如何照護等皆給予使用者清楚明瞭的建議，避免因疾病的痛苦而在汪洋大海中迷失方向。但畢竟每位患者的狀況皆不同，若有顛顎障礙的患者，還是需要親自至門診與醫師溝通與諮詢，方能獲得最正確的診斷及治療資訊。

相信此書的出版能帶給許多民眾清楚且全面的知識，也希望藉由此書能讓患者與醫師在治療旅途中成為最佳的夥伴，共同解決這令人困擾的顛顎障礙症。

中華牙醫學會 理事長  
國防醫學院牙醫學系 教授  
三軍總醫院牙部 科主任  
謝義興

## 亞洲顱顎障礙症學會 創會會長

所謂顱顎障礙症，或者稱顱顎障礙症，其實是相當常見的毛病，很多人在生命中的某一時期有過，有的是症狀很輕，大約只出現開閉口時的顎關節噪音而已，沒有疼痛或開口困難的問題。比較嚴重的情況如開閉口時的臉部肌與顎關節疼痛，甚或張不開口，或開大口以後閉口不能，才會因為威脅到說話或咀嚼功能而求診。

這類病患求診的對象可以是牙醫師，也可能是耳鼻喉科醫師，有的人會找上神經科、復健科或骨科醫師，有時還會因為牽扯到睡眠品質不佳或夜間磨牙問題而找上睡眠治療師甚至精神科醫師。喜歡非西醫療法的人還會尋求整骨師或種種中醫療法。這樣多元的醫療方式，對於顱顎障礙症這種多因性疾病 (multifactorial disease) 而言，其實也不足為奇。但是經由詳細問診、理學及影像醫學檢查，做出正確診斷，並迅速鑑別可能的其他疾病，是醫師的最重要責任。由於有這類問題的患者找牙醫師的機率很高，身為牙醫師更需具備這樣的理解能力與處理能力。因此在衛服部的認同與鼓勵下，才有這手冊的構想與編寫，希望能深入淺出地將這疾病做一個整理，其最重要的目的還是要讓一般牙醫師能在最短時間內瞭解有訴求病患的問題，做出正確的診斷，避免誤診，而在治療方向上也能做出對病患最有利的處置，包括適當的轉診，以及避免錯誤、不可逆、過分或侵入性的處理。

亞洲顱顎障礙症學會 創會會長  
台灣大學 名譽教授  
蕭裕源

## 台灣顫顎障礙學會 理事長

各位牙醫界的朋友：

顫顎關節在我們日常執業的範疇中，與我們關係密切！只要病友一張口、講話、咬合、吞嚥…都牽涉到顫顎關節不同程度的運動和神經肌肉的收縮！這看似熟悉卻又陌生的人體特殊關節組織，對牙醫師而言是又愛又恨！愛的原因是醫界中似乎唯有牙醫師對顫顎關節的結構和運動最瞭解；卻又恨臨床上很多的功能性障礙所表現出的症狀，讓我們摸不著頭緒，不知其所以然！更惶論如何治療！

學理上我們對於顫顎關節和其相關組織在臨床上表現出的症狀，統稱為顫顎功能障礙！如所周知：其致病原因非單一因素，表現出的症狀也有很大的差異！但是不論欲實施任何的牙科治療，都希望在穩定和健康的顫顎關節狀態下，才有可能獲致成功可靠且最大的醫療效果！否則，顫顎關節本身都不是在穩定而健康的狀態下，任何的牙科醫療行為，都可能是短暫或無效的！甚至於可能是引起醫療糾紛的主要原因！於此，我們在執業上不可不慎！任何新進病友，口腔必須確定是在健康且穩定的顫顎關節狀態下，是獲致成功牙科治療充分且必要的條件！

過去本學會舉辦了多次的再教育、學術討論會、病歷討論會…是希望牙醫界增加對顫顎障礙症的認知和瞭解！以提升牙醫臨床治療的效果並避免任何醫療糾紛的可能！如今在衛生福利部的支持下編纂健康照護手冊，並把顫顎障礙症列入。我們祈許以簡單的語言和文字增加和牙醫界同仁的溝通。對於任何顫顎障礙症的病友，本學會的任何專科醫師，都願意直接或間接，或其他任何形式幫助牙醫同仁解決病友的痛苦，並獲致最大的醫療效果！對於廣大的民眾，也希望藉由健康照護手冊，增加對顫顎障礙症的認識，以期在最短的時間內，獲致最適切的醫療！

台灣顫顎障礙學會理事長

毛泰康

## 國立陽明大學牙醫學院 院長

民以食為天，有健全的咀嚼系統，方得以滿足口腹之慾，攝取身體所需養分，維持身心健康。越來越多的研究顯示健康的咀嚼系統可以促進人類身心康健，良好的咀嚼機能可以減少失智症的發生及減緩老化之速率。因此維持咀嚼系統的健全確實有其必要。

顛顎障礙症為牙科門診常見之疾患，此症雖無致命之虞，但卻會影響患者之咀嚼系統與日常生活。有鑑於國內專研顛顎障礙症之牙醫師，日漸式微，為喚起國內牙醫師及一般民眾對此症之注意與瞭解，衛生福利部委託國立陽明大學牙醫學院團隊，除赴各地作顛顎障礙症之衛教宣導外，並編著此一顛顎障礙診治參考指引及健康照護手冊，期能讓第一線門診之牙醫師對於顛顎障礙症之患者，給予適當之衛教及診治，必要時則轉診至顛顎障礙症之專科醫師，以期能早期診斷，早期治療。至若民眾版，則希望民眾對顛顎障礙症有進一步之瞭解，並能在日常生活及飲食中，多加注意，以將顛顎障礙症提升至預防之層級。

編著此手冊，我們號召了一群有志於顛顎障礙症之年輕醫師，共同完成此一手冊，也算是為國內顛顎障礙症之診治播下新種子。期能發揚光大，延續顛顎障礙症診治在國內之香火。

國立陽明大學  
牙醫學院  
院長 許明倫 教授



## 2

### 什麼是顛顎障礙症？

顛顎關節障礙症，是發生在頭顱、臉部及下巴部位許多種病症的統稱，常見的症狀包含



- 下巴關節區以及周圍咀嚼肌肉的疼痛



- 下巴開合時出現卡住張不開、歪向一邊或合不攏的情形



- 顛顎關節在下巴張合或咀嚼時出現雜音



- 咀嚼功能出現異常等現象

#### 小注意

顛顎障礙症不致於致命，但可能影響生活品質；需經過顛顎障礙專科醫師仔細詢問病情，再輔以臨床或儀器檢查才能確診。接受適當的治療，可以治癒或改善病症，無須焦慮或恐慌。

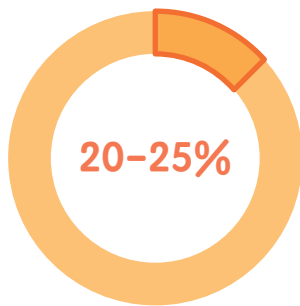
### 3

## 什麼原因造成顛顎障礙症？

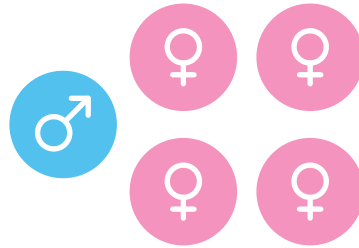
常見的致病因素包括：不良的口腔習慣，如：夜間磨牙、專注或焦慮時不自主咬緊牙關、先天性疾病（如：關節活動性過大）或外傷等等。

### 這個問題常見嗎？

20-25%的人口患有輕重不一的顛顎障礙症，20-40歲的青壯年是好發族群，女性的發生率約為男性的4倍，但會主動就診，尋求協助的患者僅佔10%。



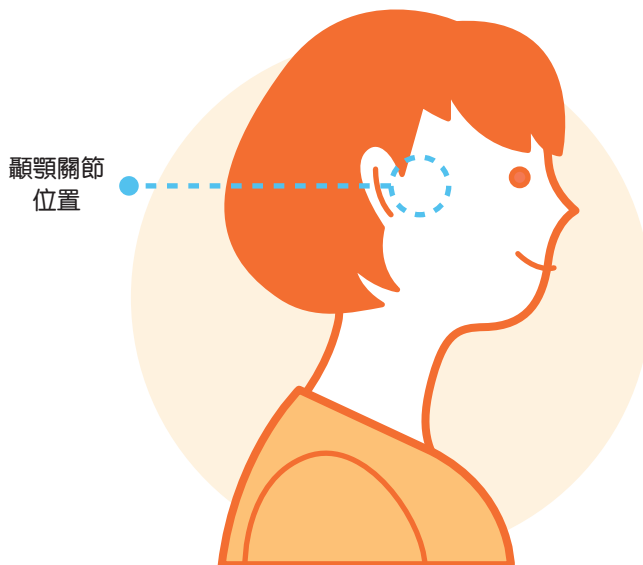
- 20-25%人口患有輕重不一的顛顎障礙症



- 女性的發生率約為男性的4倍

### 顛顎關節在哪裡？

顛顎關節，位在外耳道前緣，左右兩側對稱存在，是下巴骨頭與頭顱骨相連接的位置。



## 4

## 顫顎障礙症之臨床症狀？

在咀嚼食物或下巴開合時，在顫側（太陽穴）可能有疼痛之情形。曾有太陽穴區域疼痛之不適。



在咀嚼食物或下巴開合，甚至打呵欠時，可能在耳前、中顏面部有疼痛等情形，甚至伴隨著耳前有雜音（如咔咔聲響）出現。



在咀嚼食物或下巴開合時，可能在下顎區有疼痛等情形。



## 小注意

曾經有張口或閉口受限。曾有講話、咀嚼、打呵欠時，因嘴巴張大，卻一時無法閉合，有時甚至需要求助牙科醫師的協助才能恢復。

# 5

## 哪些人比較容易罹患顫顎障礙症？



- 長時期喜歡咀嚼過硬或是具有韌性的食物



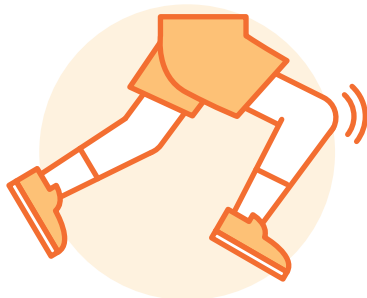
- 睡覺時會磨牙



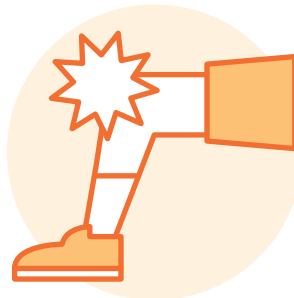
- 面臨壓力或專心工作時，有「緊咬牙齒」的不良習慣



- 姿勢不良  
(例如頭部習慣前傾)



- 全身性關節活動度過大



- 身體其他關節曾經有問題



- 曾有顏面部外傷病史



- 曾發生過開了口卻閉不起來，俗稱「落下頷」之症狀



- 曾經接受過口腔或顏面部的手術

## 6

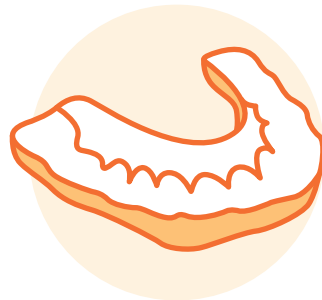
### 如何治療？

#### 藥物治療

經由牙醫師開立止痛藥或肌肉鬆弛劑，幫助緩解急性疼痛。

#### 咬合板治療

經由顫顎關節專科醫師評估，製作咬合板等口內裝置以改善顫顎關節問題。



#### 物理治療

- 1 電刺激療法：放鬆肌肉、降低發炎、增加血液循環。
- 2 超音波：由熱傳導到顫顎關節附近組織或咀嚼肌群，減輕慢性疼痛及減少肌肉張力。  
(以上治療均須經由醫師評估)
- 3 冰敷：減輕急性疼痛。
- 4 熱敷：減緩慢性疼痛。
- 5 物理治療：由專業的物理治療師施予按摩或伸展等物理治療。

## 手術性治療

### 1 關節沖洗

藉由注射沖洗液移除發炎物質以及暫時性增加顳顎關節內空間以改善疼痛程度。

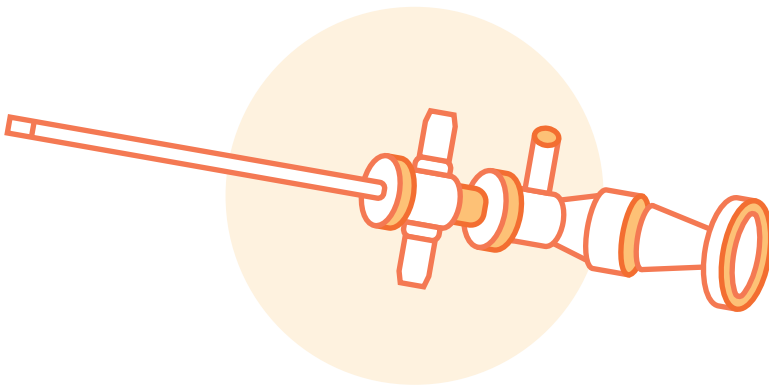
### 2 玻尿酸注射

顳顎關節沖洗完，改善關節發炎程度之後，注射玻尿酸至顳顎關節腔中提供潤滑以及抑制發炎反應。



### 3 關節鏡手術

利用關節鏡可觀察關節腔內發炎情況，並去除發炎組織或是輔助關節盤的復位。



# 7

## 飲食需注意事項

### 飲食建議

平時避免長時間咀嚼過硬或過韌的食物(例如：魷魚絲、牛肉乾、較硬的堅果、檳榔)



肉乾



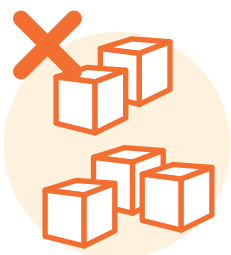
過硬的花生或堅果



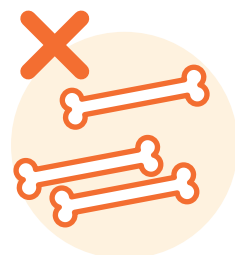
魷魚絲



嗑瓜子



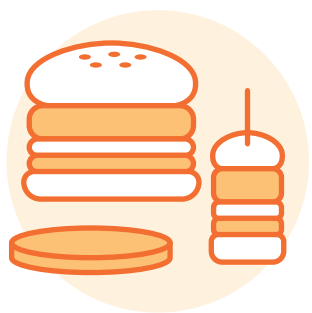
避免咬碎冰塊



骨頭

### 避免過度張口

例如避免吃過大的漢堡、過度張大嘴啃蘋果或芭樂等，咀嚼時應雙側牙齒交替使用。



避免過大的漢堡  
(可以分層或切小份食用)



避免大口咬蘋果、芭樂等水果，  
建議切片後食用

## 8

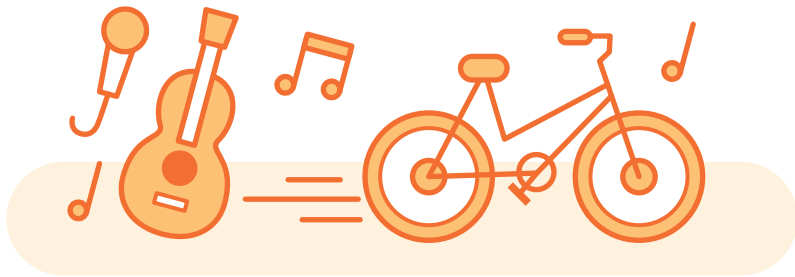
### 生活中需注意事項

- 1 日常生活中，說話、打呵欠或其他活動時，要注意張嘴幅度，若張口過度可能會造成顫顎障礙症的惡化，或者嘴巴無法閉合。
- 2 需保持生活作息正常，可有助於顫顎障礙症的改善。去除牙關緊咬的習慣，避免顫顎障礙症的不適感加重。

## 9

### 生活習慣建議

- 1 許多人常有不自覺「咬緊牙關」的習慣，請適時提醒自己放鬆。



- 2 保持正常的生活習慣，**避免熬夜、心情放鬆、適當地紓解壓力。**





## 10 結語

顛顎障礙症並非是現代人才有的文明病，早在古埃及時代，便已有治療顛顎關節脫位的紀錄。除此之外在西元前五世紀時期，希臘的西方醫學之父希波克拉底(Hippocrates)也對下巴脫臼徒手復位的過程做了詳細的紀錄，由此可知顛顎障礙症其實困擾人們已久，只是這個疾病可能因為不致命，而因此被世人忽略已久。

根據目前的流行病學統計，大約有20%的人會出現一些顛顎關節上的問題，如嘴巴開合時會有喀喀的聲響或是耳朵前方的顛肌、咀嚼肌疼痛、耳鳴，甚至是關節疼痛進而無法順利張、閉嘴等症狀，而罹患此疾病的男性、女性比例約為1:4左右。

對於顛顎障礙症的治療，目前以咬合板相關治療及給予非類固醇消炎止痛藥物(NSAID)為主，但若有其他的肌肉性疼痛或是急性顛顎關節炎等問題，則會另外尋求如激痛點肌肉注射(trigger point injection)治療或是關節內沖洗(arthrocentesis)甚至是關節內視鏡(endoscopy)等療法來針對不同的顛顎障礙症問題進行治療。

由於顛顎障礙症成因複雜，所以建議一般民眾千萬不要輕忽此症，須交由顛顎關節專科醫師進行診斷、治療，方能獲得適當之療效。另外值得一提的是，針對成人的顛顎障礙症，上述的治療便能達到一定程度的治療效果，並穩定顛顎關節，使其不再繼續惡化。

但對於骨骼正在發育中的青少年來說，因為顛顎關節是臉部骨骼發育的重要位置，若是遇到顛顎障礙症的發生，如果沒有及時對症下藥，很可能會造成孩子未來發生齒顎顏面異常的狀況(如：臉部不對稱導致的顏面歪斜、咬合不正...等)。面對這些狀況，如沒有及時尋求治療，很有可能造成終身的顛顎障礙症問題。所以對於顛顎障礙症的理解以及尋求適當的治療，有其必要性。

總而言之，目前顛顎關節專科醫師對於成年人的治療著重於解決關節的症狀並穩定關節，對於骨骼正在發育中的青少年，則會針對穩定顛顎關節的發育著手進行相關治療。如果擔心自己或家人的顛顎關節可能有問題，但又不確定的話，其實可以透過簡單的自我評估表格進行評估後，再決定是否就診。



## 顛顎障礙健康照護手冊

指導單位：衛生福利部

發行單位：國立陽明大學牙醫學院

發行人：許明倫

計畫主持人：許明倫

協同主持人：季麟揚

總編輯：羅文良

編輯委員：蔡志孟、張志麟、陳正毅、林嘉澍、陳大中、梁佑銘、李睿仁、黃湘婷

張庭荼、莊凱翔、劉哲綸、徐子航、賴博堂、王鼎涵、楊牧薰、林家宇

編審顧問：中華牙醫學會 理事長 林俊彬

中華民國牙醫師公會全國聯合會 理事長 謝尚廷

台灣顛顎障礙症學會 理事長 毛泰康

亞洲顛顎障礙症學會 候任會長 陳韻之

協力製作：胡嘉珉、鄭莉蓉(部分圖片繪製)

出版發行：國立陽明大學牙醫學院

地址：112台北市北投區立農街二段155號

電話：(02)28212943

傳真：(02)28264053

網址：<http://www.ym.edu.tw/sod/>

E-mail：[sod@ym.edu.tw](mailto:sod@ym.edu.tw)

中華民國106年11月出版 ©版權所有，未經同意，不得轉載

# 簡易評估表

是	否	評估項目
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否有夜間磨牙的習慣?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否常有頭頸部肌肉僵硬或是痠痛的狀況?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否曾有顫顎關節區域的外傷或撞擊病史?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	當牙齒緊咬時，是否有明顯的肌肉疼痛出現?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	當合上嘴巴時，是否前排牙齒無法接觸或撕裂食物?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	臉部是否不對稱或下顎明顯後縮?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	平時張開嘴巴或合上嘴巴時有無困難?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在咀嚼食物或下巴開合時，曾有太陽穴區域疼痛之不適?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在咀嚼食物或下巴開合時，可能在下顎區有疼痛等情形?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在咀嚼食物或下巴開合，甚至打呵欠時，可能在耳前、中顏面部有疼痛等情形，甚至伴隨著耳前有雜音（如咔咔聲響）出現?

對於以上的問題，如果勾選『是』的比例越高，則可能罹患顫顎障礙症的風險就越高，若是您覺得不安，不妨交由顫顎關節專科醫師來為您進行進一步的檢查或治療。至於尋求治療則可至各教學醫院，或上台灣顫顎障礙症學會之網站查詢。