

· 现代医学

“有口难开”，颞下颌关节紊乱该怎么办？

廖玲玲 张莉

(四川大学华西口腔医院 四川 成都)

引言 在日常生活中，我们可能会突然遭遇一种困扰——“有口难开”。吃饭时疼痛，说话时不顺畅，甚至简单的张嘴动作都变得艰难。这背后的“元凶”很可能是颞下颌关节紊乱。这一病症虽不危及生命，但却给患者的生活质量带来了严重影响。那么，究竟什么是颞下颌关节紊乱，我们又该如何应对呢？

关键词 张口受限；关节疼痛；关节弹响；颞下颌关节紊乱病

文章编号 045-2025-0674

颞下颌关节紊乱虽给患者带来诸多痛苦，但只要我们发现及时，积极治疗，并注重日常预防与保健，就能最大程度减轻症状，恢复口腔正常功能，让我们不再为“有口难开”而烦恼，享受健康、顺畅的生活。

一、认识颞下颌关节紊乱

颞下颌关节，也就是我们常说的“下巴关节”，是连接下颌骨与颅骨的关节，承担着说话、咀嚼等重要功能。当这个关节及其周围肌肉、韧带等组织出现问题时，就可能引发颞下颌关节紊乱综合征。

该病症的成因复杂多样。长期精神压力过大，会使面部肌肉处于紧张状态，增加关节负

担；经常嚼口香糖、吃坚果这类过硬的食物，会对关节造成过度磨损；而不良的口腔习惯，如单侧咀嚼、托腮、夜间磨牙等，也会扰乱关节的正常运动。此外，外伤、牙齿咬合不齐等因素同样可能诱发颞下颌关节紊乱。

颞下颌关节紊乱的临床症状表现众多。患者常常会感到关节区疼痛，在张口或咀嚼时疼痛加剧；关节出现弹响，在张口闭口过程中，可听到关节处传来“咔咔”的声音；张口受限，严重时连嘴巴都难以完全张开，对正常进食和交流造成极大困扰。

二、应对之策之保守治疗

1. **药物治疗**：药物治疗是缓解症状的常用方

收稿日期：2024-07-10 录用日期：2024-09-18

通讯作者：廖玲玲，单位：四川大学华西口腔医院 四川 成都

引用格式：廖玲玲, 张莉. “有口难开”，颞下颌关节紊乱该怎么办? [J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(2): 3-5.



图1. 颞下颌关节紊乱症状

法。非甾体类抗炎药，如布洛芬等，可有效减轻关节疼痛和炎症。这类药物通过抑制体内的炎症介质产生，发挥止痛和消炎的作用。肌肉松弛剂对于因肌肉紧张引发的颞下颌关节紊乱也有很好的疗效，它能帮助放松面部肌肉，减轻关节压力。

2. 物理治疗：物理治疗如热敷和按摩，能促进关节周围血液循环，减轻肌肉痉挛。患者在日常生活中，可使用热毛巾或热水袋对关节部位进行热敷，每次15-20分钟，每天数次。按摩则需要专业人员指导，找准关节周围的穴位进行轻柔按摩，以缓解症状。

3. 咬合板治疗：咬合板是一种塑料或其他材料制成的装置，佩戴在上下牙齿之间，能有效分散咬合力，保护关节。在专业医生的指导下，根据患者的具体情况选择合适的咬合板，并正确佩戴，能有效改善关节状况。

三、应对之策之手术治疗

对于经过长时间保守治疗仍无明显改善，且关节结构出现严重损坏的患者，手术治疗或许是必要的选择。

1. 关节腔冲洗术：关节腔冲洗术是一种微创方法。医生会在局部麻醉下，通过特殊器械将

关节腔内的炎性介质和杂质冲洗出来，减轻局部炎症反应，缓解症状。

2. 关节镜手术：关节镜手术借助先进的内窥镜设备，在小切口下就能清晰观察关节内部情况，并对受损组织进行修复和清理，恢复关节正常结构和功能。

3. 关节置换术：在极少数情况下，当关节破坏严重，其他治疗方法都无效时，可能需要进行关节置换术。即用人工关节替换受损的关节，以改善患者的张口和咀嚼功能。

四、日常预防与保健常识

1. 保持良好口腔习惯：避免单侧咀嚼，尽量做到双侧交替咀嚼，以均匀分担关节负担。减少嚼口香糖、吃硬食物的频率，防止关节过度磨损。同时，纠正托腮、咬笔等不良习惯。

2. 缓解精神压力：精神压力是引发颞下颌关节紊乱的重要因素之一。患者可通过运动、听音乐、旅游等方式放松心情，减轻压力，放松面部肌肉，降低发病风险。

3. 注意关节保暖：寒冷天气时，注意关节部位的保暖，避免关节因受凉而出现疼痛或不适。

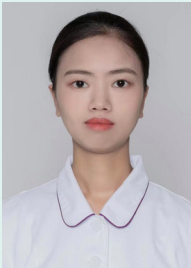
4. 定期口腔检查：定期进行口腔检查，及时发现并治疗牙齿问题，如牙齿咬合不齐等，避免长期存在口腔隐患，预防颞下颌关节紊乱的发生。

五、科普小结

总之，颞下颌关节紊乱虽给患者带来诸多痛苦，但只要我们发现及时，积极治疗，并注重日常预防与保健，就能最大程度减轻症状，恢复口腔正常功能，让我们不再为“有口难开”而烦恼，享受健康、顺畅的生活。



廖玲玲，主管护师，从事口腔护理工作 20 余年，专注为每位患者提供贴心护理服务；希望您分享正确刷牙、使用牙线的技巧，分享预防龋齿等等实用口腔知识，如果您有任何口腔问题，欢迎咨询，让我们用专业和微笑，守护您的灿烂笑容！



张莉，护师，从事口腔护理工作十余年，拥有扎实的护理知识和丰富的实践经验。在工作中，我始终以严谨的态度对待每一项操作，熟练掌握口腔护理的各项技能，如洁牙、牙周护理等。我注重与患者沟通，用耐心和细心缓解他们的紧张情绪，让他们在治疗过程中感到舒适安心。我热爱口腔护理事业，期待这里为更多患者提供优质的护理服务，守护大家的口腔健康。