

颞下颌关节紊乱综合征的病因与治疗方法研究

刘志苗 刘艳珍

银川市口腔医院 宁夏 银川 750000

摘要: 颞下颌关节紊乱综合征 (TMD) 是口腔颌面部常见疾病, 病因复杂, 涉及精神心理、咬合关系、创伤、免疫等多方面因素。治疗方法多样, 包括药物治疗、物理治疗、咬合治疗、手术治疗等。药物治疗可缓解疼痛和炎症; 物理治疗如热敷、理疗、针灸等可缓解症状; 咬合治疗通过调整咬合关系减轻关节压力; 手术治疗适用于保守治疗无效或病情严重者。治疗需根据个体情况制定个性化方案, 综合考虑病因、症状严重程度等因素。

关键词: 颞下颌关节紊乱综合征; 病因; 治疗方法; 个性化治疗

1 引言

颞下颌关节紊乱综合征 (Temporomandibular Disorders, TMD) 是口腔颌面部常见的一类疾病, 其症状多样, 包括关节区疼痛、弹响、张口受限等, 严重影响患者的咀嚼、语言等功能, 甚至可能导致生活质量下降。由于TMD的病因复杂, 治疗方法也多种多样, 因此, 对TMD的病因与治疗方法进行深入研究具有重要意义。本文旨在探讨TMD的病因, 并总结其有效的治疗方法, 以期为临床诊断和治疗提供参考。

2 颞下颌关节紊乱综合征的病因

2.1 精神心理因素

精神心理因素在TMD的发病中起着重要作用。长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态下, 人体的神经系统会受到影响, 导致咀嚼肌紧张度增加。这种持续性的肌肉紧张会改变颞下颌关节的正常运动模式, 使关节受到异常的应力, 进而引发关节紊乱。例如, 学生在考试期间精神压力大, 就可能出现颞下颌关节疼痛、弹响等症状。职场人士长期面临高强度工作压力, 精神高度紧张, 也易引发咀嚼肌痉挛, 破坏关节的稳定性, 最终导致TMD。

2.2 咬合因素

咬合关系紊乱是诱发TMD的重要因素。牙齿排列不整齐、牙齿过度磨损、缺失牙未及时修复、智齿阻生等情况, 都可能导致咬合不平衡。当咬合出现问题时, 颞下颌关节在运动过程中会承受异常的压力和摩擦力, 长期积累下来, 就容易引发关节结构和功能的紊乱。比如牙齿长期过度磨损, 会使咬合垂直距离降低, 关节间隙减小, 关节内压力增大, 从而损伤关节组织。

2.3 创伤因素

创伤因素包括急性创伤和慢性创伤。急性创伤如下巴受到外力撞击, 像运动时被球击中下颌, 强大的外力

可直接损伤颞下颌关节的结构, 如关节盘、韧带、关节软骨等。慢性创伤则多源于长期的不良习惯, 如长期单侧咀嚼、经常咬硬物、夜间磨牙等, 这些行为会使关节及周围组织反复受到异常压力和摩擦, 逐渐引发关节紊乱。

2.4 免疫因素

自身免疫反应可能在某些情况下参与了颞下颌关节紊乱综合症的发病过程。然而, 目前关于免疫因素在TMD发病中的具体作用机制尚不完全清楚, 有待进一步研究。

2.5 其他因素

遗传因素: 虽然TMD不是遗传性疾病, 但遗传因素可能在一定程度上影响其发病风险。某些基因变异可能与关节结构、肌肉功能或疼痛感知等方面有关, 从而增加个体患TMD的可能性。内分泌因素: 激素水平的变化可能影响关节和肌肉的功能。例如, 女性在月经周期、怀孕或更年期等阶段, 由于激素水平的波动, 可能更容易出现TMD症状。不良口腔习惯: 如偏侧咀嚼、婴幼儿长时间偏于一侧喝奶、口呼吸等不良习惯, 也可能对颞下颌关节产生不良影响, 增加TMD的发病风险^[1]。关节解剖因素: 随着人类的进化, 关节髁状突越来越小, 而关节窝越来越大, 这种解剖结构的变化使得下颌关节更容易出现紊乱。此外, 关节囊松弛、关节韧带弹性减弱等解剖异常也可能导致TMD的发生。

3 颞下颌关节紊乱综合征的治疗方法

3.1 药物治疗

非甾体类抗炎药: 这类药物具有止痛和消炎作用, 能有效缓解关节疼痛和炎症。常用的非甾体类抗炎药包括布洛芬、双氯芬酸钠等。布洛芬通过抑制环氧化酶的活性, 减少前列腺素的合成, 从而减轻炎症反应和疼痛。双氯芬酸钠的作用机制与布洛芬类似, 它可以在炎症部位抑制炎症介质的释放, 减轻关节周围的肿胀和疼痛。这些药物一般在饭后服用, 以减少对胃肠道的刺

激,通常在服药后半小时到一小时左右开始起效,药效可维持数小时。阿片类药物:对于疼痛较为严重的患者,医生可能会开具阿片类药物,如吗啡、可待因等。但需注意其成瘾性和副作用,因此应谨慎使用,并在医生指导下用药。阿片类药物通过与中枢神经系统的阿片受体结合,改变疼痛信号的传递,从而产生强大的镇痛作用。但由于其成瘾性,长期使用可能会导致身体依赖和心理依赖,并且可能会出现恶心、呕吐、便秘等副作用。抗抑郁药:对于伴有慢性疼痛和心理问题的患者,抗抑郁药如三环类抗抑郁药(阿米替林等)可能有助于缓解疼痛和改善心理状态^[2]。这些药物可以通过调节神经递质的水平,如增加去甲肾上腺素和5-羟色胺的含量,影响疼痛信号的传导和感知,从而缓解疼痛。同时,它们还能改善患者的情绪状态,提高生活质量。骨骼肌松弛剂:适用于伴有咀嚼肌紊乱的患者,如环苯扎林等。这些药物可以放松紧张的肌肉,缓解肌肉痉挛,从而减轻关节压力,改善关节功能。环苯扎林通过作用于中枢神经系统,抑制脊髓和脑干的多突触反射,使肌肉松弛。

3.2 物理治疗

热敷与冷敷:热敷可以促进局部血液循环,缓解肌肉紧张,减轻疼痛。可以使用热毛巾、热水袋等敷在关节部位,每次热敷时间一般为15-20分钟,温度以患者能耐受为宜。冷敷则能减轻肿胀和疼痛,特别是在关节损伤时,即刻使用冰袋可以减轻肿胀。冰袋一般用毛巾包裹后敷在关节处,每次冷敷时间不超过20分钟,避免冻伤皮肤。理疗:如超短波、激光等理疗方法,有助于促进血液循环、缓解肌肉紧张和减轻炎症。超短波治疗通过高频电磁场作用于人体,使组织中的离子产生振动,从而产生热效应,促进血液循环和炎症吸收。激光治疗则利用激光的生物刺激作用,调节细胞的代谢和功能,减轻炎症反应。这些方法一般每周进行2-3次,一个疗程为10-15次。针灸治疗:针灸治疗也被证明对部分患者有效,可以辅助治疗TMD。针灸通过调节经络,缓解疼痛,改善关节功能。常用的针灸穴位包括下关、颊车、合谷等。下关穴位于耳屏前,下颌骨髁状突的前方,针刺该穴位可以调节下颌关节的功能;颊车穴在下颌角前上方约一横指处,针刺颊车穴可以缓解咀嚼肌的紧张;合谷穴在手背,第二掌骨桡侧的中点处,针刺合谷穴具有镇痛、调节神经等作用。针灸治疗一般每周进行2-3次,根据患者的病情和体质调整治疗次数。按摩与肌肉调节训练:包括软组织浅部及深部按摩及肌肉调节训练等,如限制关节运动、放松治疗、被动开口训练、辅助性肌拉伸、对抗性开口训练等。软组织浅部

按摩可以放松表面的肌肉,促进血液循环;深部按摩则可以针对深层的肌肉和关节周围组织进行治疗。放松治疗通过指导患者放松身心,减轻肌肉的紧张度。被动开口训练由治疗师帮助患者进行开口动作,逐渐增加开口度。辅助性肌拉伸和对抗性开口训练可以增强肌肉力量,改善关节活动度。这些训练一般需要在专业治疗师的指导下进行,每天进行1-2次。

3.3 咬合治疗

可逆性咬合治疗:即为使用咬合垫。咬合垫可分为前伸再定位咬合垫、稳定型咬合垫、松弛咬合垫等。前伸再定位咬合垫可以帮助患者将下颌引导到正确的位置,改善咬合关系;稳定型咬合垫可以稳定关节和牙齿的位置,减轻关节压力;松弛咬合垫则可以放松咀嚼肌,缓解肌肉紧张。各种咬合垫治疗机理不同,治疗适应证也不同,要根据临床和患者的情况作出选择。咬合垫一般需要定制,患者需要在口腔医生的指导下佩戴,每天佩戴时间根据具体情况而定。不可逆性咬合治疗:包括正畸治疗、固定修复治疗等。正畸治疗可以矫正牙齿位置和咬合关系,从而缓解TMD的症状^[3]。正畸治疗一般需要较长的时间,通常为1-2年,通过佩戴矫治器逐渐移动牙齿,使牙齿排列整齐,咬合关系恢复正常。固定修复治疗则适用于牙齿缺失等情况,通过修复缺失牙,恢复正常的咬合关系,减轻关节负担。例如,安装烤瓷牙、全瓷牙等,使牙齿的咬合面恢复正常形态和功能。

3.4 手术治疗

关节腔冲洗术:通过冲洗关节腔,清除关节内的炎症物质和代谢产物,从而减轻炎症反应,缓解疼痛。手术时,医生会在关节区进行局部麻醉,然后将冲洗液注入关节腔,反复冲洗后将液体抽出。这种方法操作简单,创伤小,术后恢复较快。关节镜手术:关节镜手术创伤小、恢复快,适用于中度及重度病变。通过关节镜可以观察关节内部的结构变化,进行关节盘复位、清理关节内增生组织等操作,恢复关节的正常功能。手术时,医生会在关节区做几个小切口,将关节镜和手术器械插入关节内,在直视下进行手术操作。术后患者需要注意休息,避免过度张口和咀嚼硬物。开放性手术:适用于严重的关节病变,能够直接处理复杂关节问题。如关节重建或置换术等,适用于关节严重受损的患者,能够恢复关节功能。开放性手术创伤较大,术后恢复时间较长,但可以有效解决关节的严重问题。

3.5 心理治疗与行为疗法

心理治疗:心理干预可以帮助患者减轻疾病带来的不良心理影响,提高生活质量。通过心理咨询、心理疏

导等方式,帮助患者正确认识疾病,缓解焦虑、抑郁等情绪。例如,认知行为疗法可以帮助患者改变对疾病的错误认知,调整心态,积极面对疾病。心理治疗一般需要多次进行,根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。行为疗法:包括改变不良口腔习惯,如单侧咀嚼、紧咬牙等,以及进行下颌放松训练和关节活动度训练。通过指导患者改变不良习惯,减少对关节的不良刺激。下颌放松训练和关节活动度训练可以增强肌肉力量,改善关节活动度,减轻关节负担。这些行为疗法需要患者长期坚持,才能取得良好的效果。

4 个性化治疗方案的制定

在治疗前,应对患者进行全面的检查,明确其TMD的病因。如果是由于精神心理因素引起的,应重点进行心理治疗和行为疗法,同时可配合药物治疗缓解症状。例如,对于因工作压力大导致TMD的患者,在进行心理疏导的同时,可给予抗抑郁药或骨骼肌松弛剂。如果是由于咬合关系不良引起的,应重点进行咬合治疗,如正畸治疗或佩戴咬合垫等。如果是由于创伤因素引起的,应根据创伤的严重程度选择合适的治疗方法,如急性创伤可进行关节腔冲洗术或手术治疗,慢性创伤可进行物理治疗和咬合治疗等。根据患者的症状严重程度,选择合适的治疗方法。对于症状较轻的患者,可以先尝试保守治疗,如药物治疗、物理治疗等。例如,对于仅有轻微关节疼痛和弹响的患者,可给予非甾体类抗炎药和热敷治疗^[4]。对于症状较重的患者,如果保守治疗无效,应考虑手术治疗。如关节盘严重移位、关节结构破坏明显的患者,可能需要进行关节镜手术或开放性手术。如果患者合并有其他疾病,如心血管疾病、糖尿病等,在制定治疗方案时,应充分考虑这些合并疾病对治疗的影响,选择合适的药物和治疗方法,避免药物相互作用和

不良反应的发生。例如,对于患有心血管疾病的患者,在选择非甾体类抗炎药时,应避免使用对心血管系统有不良影响的药物;对于患有糖尿病的患者,应注意药物的血糖影响,避免使用可能导致血糖波动的药物。

结语

颞下颌关节紊乱综合征是一种复杂的口腔颌面部疾病,其病因多样,包括精神心理因素、咬合因素、创伤因素、免疫因素等。治疗方法也多种多样,包括药物治疗、物理治疗、咬合治疗、手术治疗以及心理治疗与行为疗法等。在治疗过程中,应充分考虑患者的个体情况,制定个性化的治疗方案。通过综合治疗,大多数患者的症状可以得到有效缓解,生活质量得到提高。然而,由于TMD的病因复杂,部分患者的病情可能反复发作,需要长期随访和治疗。因此,对于TMD的研究和治疗仍需不断深入,以提高临床治疗效果,改善患者预后。

参考文献

- [1]郭培云,王现玲,姚韶武.不同方式治疗颞下颌关节紊乱综合征的效果观察[J].临床医学,2023,43(10):68-70.
- [2]王庆薇,李佳岭,雷浪,等.颞下颌关节紊乱综合征患者咬合板治疗有效性的临床研究[C]//中华口腔医学会颞下颌关节病学及HE学专委会.第20次全国颞下颌关节病学及HE学研讨会暨第七届亚洲颞下颌关节学术大会论文汇编.南京大学附属口腔医院口腔正畸科;南京市雨花台区铁心桥社区卫生服务中心口腔科;;2023:570-571.
- [3]孙雨雨,秦晓光.治疗颞下颌关节紊乱综合征的临床研究概况[J].中医临床研究,2022,14(03):76-79.
- [4]张晓丽,王春龙,任立恒,等.咬合板、超短波单独及其联合治疗颞下颌关节紊乱综合征的临床比较[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(16):45-46.