

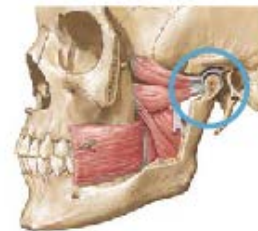


ข้อต่อขมับและขากรรไกร (TMJs) เป็นข้อต่อสองข้อที่อยู่ใกล้กัน หูที่ทำให้กรามเปิดและปิดได้ กลุ่มอาการ TMJ คือภาวะทั่วไปที่มีอาการปวดบริเวณ TMJ และกล้ามเนื้ออื่น ๆ ควบคุมการเคี้ยว มีผลกระทบต่อผู้หญิง 40 ถึง 70 คนจากทุก ๆ 1,000 คนน้อยกว่าผู้ชาย



สาเหตุ

สาเหตุต่าง ๆ ได้แก่ การขบกรามหรือบดฟัน โดยเฉพาะในภาวะเครียด ฟันเรียงตัวไม่ดี และฟันพุงไม่ดี โรค TMJ อาจเกิดจากโรคข้ออักเสบและการบาดเจ็บที่กราม ศีรษะ หรือคอ



อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุดคืออาการปวดตื้อและปวดเมื่อยด้านข้างของศีรษะและตามแนวกราม นอกจากนี้ความอ่อนโยนในกล้ามเนื้อที่ใช้เคี้ยว มีเสียงคลิกหรือเสียงแตกเวลาอ้าปาก และอาจเกิดอาการอ้าปากไม่ได้เต็มที่ อาการอื่น ๆ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหู ปากและปวดใบหน้า และมีเสียงอื้อหรือมีเสียงดังในหู



วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากอาการและการตรวจใบหน้าและกราม การทดสอบอาจรวมถึงการตรวจสอบช่วงการเคลื่อนไหวของกรามและบางครั้งรังสีเอกซ์ ประเภทอื่น ๆ ของการถ่ายภาพเช่นการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) และอาจทำ arthroscopy ในการส่องกล้องแพทย์จะทำการตรวจกรามด้วยหลอดไฟ



การรักษา

ในบางคน อาการของ TMJ จะหายไปเอง การรักษาทางการแพทย์ และยาแบบอนุรักษนิยมอาจเป็นได้มีประสิทธิภาพ. ยาต่าง ๆ ที่มักซื้อเองและใบสั่งแพทย์สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ยาต้านการอักเสบ และการประคบร้อนหรือน้ำแข็งจะช่วยลดความเจ็บปวดได้ การทานอาหารอ่อนๆ นั้น ต้องใช้แรงเคี้ยวน้อยลงจะช่วยลดความเครียดและความเมื่อยล้าในกล้ามเนื้อกราม ปัญหาฟันและกรามสามารถแก้ไขได้ด้วยการจัดฟันหรือแผ่นกันกัดเพื่อป้องกันการนอนกัดฟัน กทันตแพทย์สามารถจัดหาแผ่นกันกัดเพื่อป้องกันการขบกรามโดยเฉพาะตอนกลางคืน บางคนต้องตรวจฟันเพื่อดูว่าการเรียงตัวของฟันหรือกรามถูกต้องหรือไม่ การออกกำลังกายขากรรไกรสามารถช่วยผ่อนคลายกรามได้ หากความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของการกำกรามและการนอนกัดฟัน การให้คำปรึกษาหรือการบำบัดพิเศษอาจช่วยได้ บางครั้งวิธีการจัดการความเจ็บปวด เช่น การฝังเข็มและการกระตุ้นเส้นประสาทด้วยไฟฟ้าผ่านผิวหนัง (TENS) ใน TENS จะใช้กระแสไฟฟ้าอ่อนๆ กับพื้นผิวของผิวหนัง การฝังเข็มเกี่ยวข้องกับการใส่เข็มเล็ก ๆ จุดพิเศษในร่างกาย สำหรับอาการปวดอย่างรุนแรง และการรักษาอื่น ๆ ล้มเหลว การผ่าตัดกรามอาจจำเป็นต้องใช้



ควรไม่ควร

- ✓ กินอาหารอ่อนๆ หากจำเป็น
- ✓ ใช้แผ่นประคบร้อนหรือประคบน้ำแข็งเมื่อรู้สึกไม่สบาย
- ✓ นวดบริเวณใต้กรามของคุณ
- ✓ กินยาตามแพทย์สั่ง
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากคุณมีผลข้างเคียงจากยา
- ✓ พบแพทย์หากการรักษาไม่ช่วยให้มีอาการดีขึ้นในระยะเวลาที่เหมาะสม
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากกรามของคุณลึอกเปิดหรือปิด
- ✗ อย่าเคี้ยวมากเกินไป เช่น เคี้ยวเหวอก

