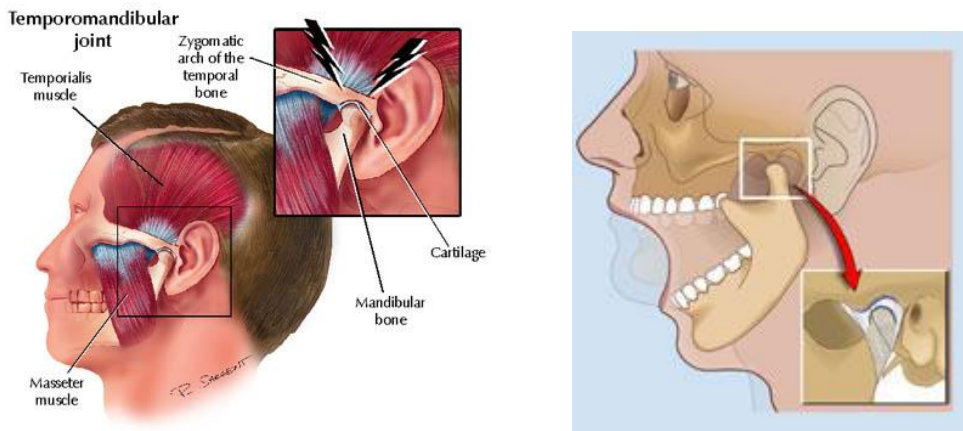


ทันตกรรมบดเคี้ยว (Dental occlusion)

ความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร หรือ Temporomandibular Disorders (TMD)



คือกลุ่มอาการที่ประกอบด้วย

- อาการปวดบริเวณข้อต่อขากรรไกร หรือ หน้าโอบหู
- ปวดกล้ามเนื้อขากรรไกร หลังจากตื่นนอนตอนเช้า อาจอ้าปากไม่ขึ้น
- เจ็บปวดในข้อต่อขากรรไกรเมื่อกัดอาหาร
- มีเสียงดังคลิก (Clicking) หรือดังกึกกัก ขณะอ้าและหุบปาก
- ขากรรไกรค้ำ ขณะอ้าปากกว้างๆ หัวเราะ หรือหาวนอน
- อ้าปากได้น้อยลง
- อ้าปากตรงๆ ไม่ได้ ขากรรไกรล่างจะแกว่งไปด้านข้าง
- ปวดศีรษะ ต้นคอ และไหล่ หลายรายอาจปวดลงมาถึงกล้ามเนื้อหลัง
- มีเสียงหวีดในหู หูอื้อ ไปพบแพทย์เฉพาะทางมาแล้ว ตรวจไม่พบอะไร
- ปวดศีรษะบ่อยๆ - Migraine

ความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกรหรือTMD มีสาเหตุมาจากอะไร

TMD มีสาเหตุจากหลายสาเหตุ (Multifactor) โดยมากมักเกิดจากการสบฟันที่ผิดปกติ, การสบฟันกระแทก และไม่พร้อมกัน เช่น สบเพียงบางซี่, ถอนฟันไปแล้วไม่ได้ใส่ฟันปลอม, ชอบนอนกัดฟัน, เคยได้รับอุบัติเหตุบริเวณศีรษะและใบหน้า, เป็นโรคข้อเสื่อม (Degenerative Arthritis) เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุ

ร่วมคือความเครียด (Stress) ด้วย

ตัวอย่างการสบฟันที่ผิดปกติแล้วทำให้มีปัญหาที่ข้อต่อขากรรไกร



หลักการในการรักษาความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร

1. รักษาตามอาการ (Splint Therapy)

วัตถุประสงค์ของการรักษาคือ เพื่อบรรเทาและรักษาอาการต่างๆดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า " Splint " แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการต่างนั้น จะยังไม่ได้ขจัด โดยเฉลี่ยแล้ว การรักษาตามอาการ หรือ Splint therapy จะใช้เวลาประมาณ 6 เดือน สำหรับคนไข้ที่นอนกัดฟันอาจใช้เวลานานถึง 12 เดือน



ภาพตัวอย่าง Splint

2. รักษาเพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ (Main Treatment)

วัตถุประสงค์ของการรักษาคือ เพื่อแก้สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาที่ข้อต่อขากรรไกร

3. การรักษาช่วยเสริม (Adjunctive treatment)

เป็นการรักษาที่ใช้เสริมการรักษาตามข้อที่ 1 และ 2 เช่น Physiotherapy เป็นต้น

หากท่านมีอาการของ TMD ท่านจะสามารถช่วยตนเองก่อนมาพบทันตแพทย์ได้อย่างไร

1. Exercises การบริหารขากรรไกร ทุกท่านที่จะแนะนำดังต่อไปนี้ ใช้หลักการของการรักษาแนวออโธเพดิกส์ (Orthopedics) ซึ่งได้แก่การดึงอวัยวะที่ปวดเมื่อย เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวดก่อนที่จะไปพบทันต

แพทย์

1.1 ให้พูดคำว่า "เอ็ม" หรือตัวอักษร " M" ในภาษาอังกฤษ

ขณะพูดคำว่า "เอ็ม" ฟันทุกซี่จะไม่กระทบกัน การบริหารทำนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อที่ใช้หุบปาก และความเจ็บปวด ของข้อต่อขากรรไกร ทำวันละหลาย ๆ ครั้ง ครั้งละ 4 - 5 นาที จนกว่าจะได้รับการใส่เครื่องมือปรับขากรรไกร (Splint) จากทันตแพทย์ ฝึกทำวันละหลาย ๆ ครั้ง โดยเฉพาะขณะที่มีความรู้สึกว่ามีภาวะกอดันหรือความเครียด

1.2 ถ้าท่านมีความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อที่ใช้หุบปาก(ที่หน้าหู หรือมุมกราม) ทุกเช้าท่านอ้าปากไม่ขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปตอนสายๆ จึงจะดีขึ้น ท่านรู้สึกเจ็บขณะกัดอาหาร - ให้ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้ายและขวา ทำการนวดกดจุดที่ปวด 15 นาที สลับด้วยการประคบด้วยผ้าร้อนและเปียก 15 นาที โดยเฉพาะ ตอนเช้า จะช่วยให้ท่านลดความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อที่ใช้หุบปาก จึงเหมาะสำหรับผู้ที่นอนกัดฟันเป็นประจำ นอกจากนี้ยังช่วยให้อ้าปากทำงานประสานกัน (coordination) ได้ดีขึ้นอีกด้วย ท่านจะสังเกตเห็นได้ว่าท่านอ้าปากได้กว้างและตรงขึ้น

1.3 ถ้าท่านมีประวัติว่าเคยขากรรไกรค้าง หุบไม่ลง ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือต้องขยับขากรรไกรของท่านไปมา จนสามารถหุบปากได้ ให้ฝึกอ้าปาก - หุบปากหน้ากระจก อาจยืนหรือนั่งก็ได้ อ้าปากอย่างช้าๆ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้ายและขวา กดที่บริเวณหน้าหู เพื่อช่วยประคองข้อต่อขากรรไกร(บังคับให้ข้อต่ออยู่ในแนว) ขณะอ้าและหุบปาก บังคับขากรรไกรให้เคลื่อนไปมาเป็นเส้นตรง (Straight line) ไม่แกว่งไปมาทางซ้ายหรือทางขวา (Deviation) โดยอ้าให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ต้องกลัวขากรรไกรค้าง แล้วนับ 1-5 วินาทีทำวันละ 4 - 6 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที การบริหารทำนี้จะช่วยให้เอ็นที่ห่อหุ้มข้อต่อ และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำงานประสานกัน (coordination) ได้ดีขึ้น ท่านจะสังเกตเห็นได้ว่าท่านอ้าปากได้กว้าง ไม่ค้างและตรง

1.4 ถ้าท่านมีเสียงดังผิดปกติในข้อต่อขากรรไกร (Clicking) ขณะอ้าปากและหุบปาก ให้ฝึกอ้าปาก - หุบปากหน้ากระจก อาจยืนหรือนั่งก็ได้ อ้าปากอย่างช้าๆ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้ายและขวา กดที่บริเวณหน้าหู เพื่อช่วยประคองข้อต่อขากรรไกร ขณะอ้าปากบังคับขากรรไกรให้เคลื่อนไปมาเป็นเส้นตรง (Straight line) ไม่แกว่งไปมาทางซ้ายหรือทางขวา (Deviation) โดยอ้าให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่มีเสียง

ขณะหุบปาก ให้ยื่นคางไปข้างหน้าไว้ตลอดเวลา จนกระทั่งหุบปากได้สนิท ทำบ่อยๆ จนกว่าท่านจะได้รับ Splint จากทันตแพทย์ การบริหารทำนี้จะช่วยลดเสียงดังผิดปกติในข้อต่อขากรรไกร ขณะอ้าปากและหุบปากได้

2. **เปลี่ยนไปรับประทานอาหารอ่อนชั่วคราว** งดอาหารแข็ง เหนียว กรอบ งดหมากฝรั่ง งดเว้นการดื่มน้ำ (เพราะการดื่มน้ำท่านต้องใช้ฟันหน้ากัด Mouth piece ของเครื่องช่วยหายใจ ทำให้มีแรงกดเข้าสู่ข้อต่อขากรรไกรมากเกินไป ข้อต่อจะรับได้)

3. **ฝึกรักษาอิริยาบถ (Posture) ที่ดี** โดยเฉพาะท่านที่ต้องทำงานหน้าจอ Monitor เป็นเวลานานๆ หลากๆ ชั่วโมงต่อวัน

การฝึกรักษาอิริยาบถ (Posture) ที่ดี สามารถทำได้โดยฝึกดังนี้

1. ยืนหรือนั่งตัวตรงเสมอให้หู และไหล่ อยู่ตรงกันในแนวตั้ง
2. ตามองตรง (Upright Head Posture)

หมายเหตุ : การยืนหรือนั่งตัวงอ ยื่นคาง จะทำให้น้ำหนักของศีรษะตกไปทางด้านหน้า กระดูกสันหลังจะถูกกดให้โค้งไปทางด้านหน้าตามน้ำหนักของศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อคอและหลัง ต้องทำงานหนัก เพราะต้องออกแรงดึงสู้กับน้ำหนักของศีรษะ (ประคอง) อยู่ตลอดเวลา

หากได้รับการรักษาจนไม่มีอาการต่างๆแล้ว อาการดังกล่าวนั้นจะหายตลอดไปหรือไม่

ในคนไข้บางราย เมื่อได้รับการรักษาจนอาการดีขึ้นแล้ว ก็อาจจะกลับมาเป็นใหม่ได้อีก เช่น Clicking หรือเสียงกึกกักจากข้อต่อขากรรไกร แต่อย่างไรก็ตาม วิทยาการสมัยใหม่สามารถช่วยให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ช่วยให้ท่านอ้าปากได้กว้างขึ้น ไม่แกว่งไปมา ไม่อ้าปากค้างเวลาหัวเราะและเวลาหาวนอน ทำให้ประสิทธิภาพในการบดเคี้ยวและระบบการย่อยอาหารดีขึ้น

หากสงสัยว่าจะมีความผิดปกติของกลุ่มอาการ T.M.D. อาจปรึกษาทันตแพทย์สาขาระบบการบดเคี้ยวได้ เพื่อช่วยรักษาและบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นในระยะเริ่มต้น