

## علت درد های مفصل گیجگاهی

علت ایجاد بیماری‌های مفصل گیجگاهی فکی هنوز به‌طور کامل شناخته شده نیست ولی ترکیبی از عوامل مختلف در ایجاد آن نقش دارد که در رأس آنها « استرس » نقش ویژه‌ای در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارد.



همشهری آنلاین- مریم غفاری: علت ایجاد بیماری‌های مفصل گیجگاهی فکی هنوز به‌طور کامل شناخته شده نیست ولی ترکیبی از عوامل مختلف در ایجاد آن نقش دارد که در رأس آنها « استرس » نقش ویژه‌ای در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارد.

سایر عوامل عبارتند از: به هم فشردن یا ساییدن دندان‌ها روی یکدیگر که باعث خستگی و درد عضلانی می‌شود. در اغلب افراد به هم فشردن یا ساییدن دندان‌ها روی یکدیگر در هنگام استرس رخ می‌دهد.

سابقه ضربه به سر، صورت یا فک: در این موارد امکان جابه‌جا شدن مفصل و تغییر استخوان‌های ناحیه و تبدیل آن به مشکلات مفصلی وجود دارد.

برخی از بیماری‌های مفصلی مثل التهاب مفصلی، آرتزیت روماتوئید، می‌توانند باعث خورده شدن مفصل شوند. گروهی دیگر از بیماری‌های سیستم ایمنی نیز می‌توانند اثر مخربی بر سلامت مفصل داشته باشند. برخی از ناهنجاری‌های دندانی می‌توانند باعث انحراف فک در هنگام بسته شدن فک شوند. این اشکالات می‌توانند زمینه ایجاد مشکلات مفصل گیجگاهی فکی را در آینده فراهم کند. دکتر محمد امین نریمانی، متخصص ارتودنسی و ارتوپدی فک و صورت در این خصوص توضیحاتی را ارائه می‌دهد که در ادامه از نظرتان می‌گذرد.

اتصال استخوان فک پایین به مجموعه استخوان‌های سر و صورت از طریق عضلات و مفصل گیجگاهی فکی فراهم می‌شود. این اتصال دقیق امکان صحبت کردن، جویدن، بلعیدن و خمیازه کشیدن را برای ما فراهم می‌کند. اگر اشکالی در نحوه فعالیت عضلات و مفصل رخ دهد فرد دچار بیماری مفصل گیجگاهی فکی شده است.

علائم این بیماری به‌صورت زیر تظاهر پیدا می‌کند:

- سفت شدن و دردناک شدن عضلات، صبح‌ها در هنگام بیدار شدن از خواب که ممکن است به دلیل فشار دادن دندان‌ها روی یکدیگر ایجاد شده و باعث ایجاد درد در مفصل یا عضلات می‌شود.

- محدودیت‌های حرکتی فک پایین که به‌طور قابل توجهی باز شدن دهان را متأثر می‌نماید. در این موارد باز شدن دهان سخت شده و به میزان کافی باز نشده یا در مواردی امکان بستن کامل دهان وجود ندارد.

- صدای کلیک مانند یا صدای خش‌مانند همانند حرکت روی برف در هنگام باز شدن دهان در هنگام حرکت فک طی جویدن غذا یا خمیازه کشیدن.

- سر درد یا مشکلات گردنی که متخصصین پزشکی قادر به تشخیص آن نباشند. ریشه این اشکالات ممکن است با مشکل فکی مرتبط باشد.

نکته بسیار مهم در تشخیص این بیماری آن است که علائم فوق بایستی حداقل در 2 هفته به‌صورت مداوم وجود داشته باشند تا فرد در گروه بیماران مفصل گیجگاهی فکی قرار گیرد و دردهای گذرا یا کوتاه‌مدت دلیلی بر مشکلات مفصل فکی نیست.

افراد مبتلا به این بیماری چه‌کارهایی را باید انجام دهند؟

مهم‌ترین مسئله برای این افراد کسب آرامش و ریلکس شدن است. استرس هم به‌عنوان عامل ایجادکننده و هم به‌عنوان عامل تشدیدکننده بیماری باید از فرد دور شود. بیمار باید بداند که بیماری برای اکثریت افراد با روش‌های ساده قابل درمان است و نگرانی از نظر درمان و پیشرفت بیماری نداشته باشد.

برای شروع در این موارد لازم است بررسی کنید که چه مواقعی دندان‌ها را به یکدیگر فشار می‌دهید با شناخت این موقعیت‌ها قادر به کنترل و مدیریت آن خواهید بود. در این موارد لازم است سعی کنید استرس را از خود دور کرده، فک یا عضلات را با تمرین به‌طور ملایم ورزش دهید. در مورد رژیم غذایی خود دقت به خرج دهید. سعی کنید از گاز زدن غذاهای سخت، سفت و چسبنده دوری کنید. از غذاهای نرم‌تر و لقمه‌های غذایی کوچک‌تر استفاده کنید.

سعی کنید در هنگام خمیازه کشیدن دهان خود را زیاد باز نکرده و در هنگام خمیازه با قرار دادن دست زیر فک آن را حمایت کنید. از روش‌های ماساژ و تمرین برای تقویت عضلات فک استفاده کنید. عضلات را طی روز چند بار مالش دهید. این مسئله می‌تواند همانند سایر نقاط بدن باعث آزاد شدن استرس شود.

در این تمرینات دقت کنید حرکات به آرامی انجام شود حرکات شدید یا زیاده از حد می‌تواند باعث تشدید بیماری شود. از یک کمپرس مناسب استفاده کنید. در این موارد ممکن است دندانپزشک توصیه‌ای در جهت استفاده از کمپرس گرم یا سرد به همراه ماساژ ملایم روی فکی که درد دارد داشته باشد.

برای کمپرس آب سرد از قطعات یخی که در حوله پیچیده شده یا از کیسه سبزیجات یخ‌زده می‌توانید استفاده کنید. برای کمپرس گرم می‌توانید از کمپرس‌های آب گرم استفاده کنید.

در مواقعی که شما ریلکس و در حال استراحت هستید دندان‌ها کاملاً روی هم قرار نمی‌گیرند تا زبان فضای کافی داشته و به‌طور ملایم در سقف دهان قرار بگیرد. سعی نکنید دندان‌ها را با هر تلاشی روی هم قرار دهید.

همواره مثبت فکر کنید، باید در نظر داشته باشید که اغلب بیماران به راحتی درمان می‌شوند. در بسیاری از افراد شناخت عامل ایجادکننده به همراه ترکیبی از درمان‌های غیردارویی طی چند هفته در رفع مشکل مفید واقع شده است. در تعداد کمی از افراد فرایند درمان ممکن است پیچیده و طولانی شود ولی در نهایت بیمار به سطح سلامتی بهتری می‌رسد. در این موارد نگرانی زیادتر باعث تشدید بیماری می‌شود بنابراین با نگرش مثبت به رفع آن کمک کنید.

دندانپزشک چه درمانی انجام می‌دهد؟

دندانپزشک در این موارد با بررسی مشکل در صورت نیاز برای شما رادیوگرافی‌های تکمیلی درخواست خواهد کرد. با کامل شدن مراحل تشخیص ممکن است درمان را شروع کرده یا با توجه به مشکلات زمینه‌ای موجود شما را به متخصصین ارتودنسی، جراحی، پاتولوژی یا پروتز ارجاع دهد. در اغلب موارد درمان بیماران با مشکلات شدیدتر نیازمند کار گروهی متخصصان ذکر شده است.

روش‌های درمانی ممکن یکی از درمان‌های زیر است:

اگر ناهنجاری دندان یا فک داشته باشید مشاوره با متخصص ارتودنسی به شما کمک می‌کند. در این موارد متخصص ارتودنسی با رفع مشکلات رابطه دندان‌ها گروهی از عوامل تأثیرگذار بر ناراحتی را حذف می‌کند. متخصص پاتولوژی در تشخیص قطعی نوع ضایعه با کمک روش‌های آزمایشگاهی کمک‌کننده است. متخصص پروتز در گروهی از بیماران با ساخت برخی وسایل، کمک لازم را به درمان انجام می‌دهد. دارودرمانی با توجه به عامل ایجادکننده در برخی از بیماران مهم و مفید است. داروها عمدتاً بر سفتی عضلات، درد و التهاب مفصل تأثیر می‌گذارند.

استفاده از پلاک‌های نایت گارد یا سایر انواع مثل اکلوزال اسپلینت هم می‌تواند مفید باشد. این مواد از آکریل ساخته شده و براساس نوع مشکل بیمار از انواع نرم یا سخت تهیه می‌شود. این پلاک‌ها روی دندان‌های یک فک ساخته می‌شوند و از تماس دندان‌ها با یکدیگر جلوگیری می‌کنند تا عضلات از انقباض پاتولوژیک خارج شوند. بسته به نوع و شدت مشکل ممکن است نیاز به استفاده 24 ساعته یا کمتر باشد.

و در نهایت در موارد خاص که بیمار به هیچ یک از روش‌های درمانی پاسخ نداده و باز کردن دهان بیمار حتی برای غذا خوردن هم سخت باشد درمان‌های جراحی می‌تواند مفید باشد.