



چرایی احساس درد در ناحیه فک

مفصل فک (TMJ)، اتصال دهنده فک پایین به استخوان سر و مفصلی است که باعث می‌شود استخوان فک پایین متحرک باشد. سندرم TMJ بیماری عضلات و اعصاب ناحیه مفصلی است که به علت آسیب TMJ ایجاد می‌شود.

مفصل فک (TMJ)، اتصال دهنده فک پایین به استخوان سر و مفصلی است که باعث می‌شود استخوان فک پایین متحرک باشد. سندرم TMJ بیماری عضلات و اعصاب ناحیه مفصلی است که به علت آسیب TMJ ایجاد می‌شود. **جام جم سرا: از علائم سندرم TMJ می‌توان به این موارد اشاره کرد: درد شعاعی در ناحیه گردن و عضلات شانه، درد در اطراف گوش که با صحبت کردن، جویدن یا باز کردن دهان تشدید می‌شود، سفتی عضلات فک، محدودیت باز کردن دهان یا قفل شدن فک، شنیدن صدا هنگام باز و بسته کردن فک و تغییر در مسیری که دندان‌های فک بالا و پایین روی هم جفت می‌شوند.**

همچنین در مواردی، احساس دندان درد، سر درد، گردن درد، درد در ناحیه فوقانی شانه، گوش درد، مشکلات شنوایی، احساس صدای زنگ در گوش و گیجی از دیگر علائم این سندرم هستند.

عوامل ایجادکننده یا تشدیدکننده بیماری
جفت نشدن دندان‌ها روی هم، ساییدن دندان‌ها که به مفصل فشار زیاد می‌کند، استرس، آرتريت روماتوئید و استئوآرتريت مفصلی و دیگر بیماری‌های اتوایمیون، جویدن زیاد آدامس و لیگامان‌های کشیده شده مفصل سبب می‌شود فک در موقعیت بدی قرار گیرد.

شیوه تشخیص و درمان
دندانپزشک می‌تواند با اطلاعات پزشکی که به او می‌دهید و معاینه دهان، سر، صورت، گردن و فک یا گاهی اوقات با استفاده از تجویز رادیوگرافی‌های خاص به شما کمک کند. علت‌های دیگر ایجادکننده درد مثل عفونت‌های سینوس، عفونت‌های گوش، انواع سردردها و مشکلات دندان‌ی و لثه‌ای نیز باید بررسی شود. لازم به ذکر است که برای این مشکل طیفی از درمان وجود دارد. پیشنهاد می‌شود از آسان‌ترین، کم‌هزینه‌ترین و کم‌خطرترین درمان شروع کنید.

درمان‌های خانگی
1- خوردن غذاهای نرم
2- از حرکات فکی وسیع جلوگیری کنید (مثلاً: الف) آدامس جویدن ممنوع (ب) آواز خواندن با صدای بلند ممنوع (ج) هنگام خمیازه کشیدن زیر فک خود را بگیرید تا زیاد باز نشود. (د) سیب، هویج و خوراکی‌های سفت را گاز نزنید، آنها را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.
3- تمرین‌هایی که مفصل و عضلات فکی را در حالت ریلکس قرار می‌دهد. (دندانپزشک متخصص می‌تواند آنها را به شما یاد دهد).

4- نیم ساعت ورزش ایروبیک، سه تا چهار بار در هفته می‌تواند استرس را کاهش دهد و اندروفین در بدن ترشح کند که باعث کاهش درد می‌شود.

5 - تکنیک‌های کاهش استرس را فرا بگیرید. حواستان باشد در شرایط استرس، دندان‌ها را به هم ن فشارید.

6 - به پشت یا به یک سمت بخوابید. اگر روی شکم بخوابید و یک سمت صورتتان را روی بالش بگذارید، مشکلات فکی شما تشدید می‌شود.

7- مستقیم راه بروید، عضلات پشت گردن باید سایورت خوبی داشته باشد.

8 - اگر طولانی مدت از تلفن استفاده می‌کنید، گذاشتن تلفن بین شانه و عضلات گونه، فشار زیادی بر گردن و مفصل فکی وارد می‌کند. بنابراین از هندزفری استفاده کنید.

9- اگر احساس درد تیز دارید، تکه‌های یخ را در حوله نازک قرار دهید و حدود ده دقیقه (بیش از 20 دقیقه نشود) در ناحیه مفصل فکی قرار دهید. اگر نیاز است هر دو ساعت تکرار کنید.

10- اگر درد گنگ و مبهمی احساس می‌کنید، استفاده از گرما بهتر است. با این کار خون‌رسانی در عضلات مفصل زیاد می‌شود. حوله‌ای را در آب گرم بخیسانید و روی عضلات ناحیه مفصل به مدت 20 دقیقه قرار دهید.

اگر از این درمان‌ها نتیجه مطلوب نگرفتید:

1 - دارو درمانی: گاهی ممکن است بنا به صلاحدید دندانپزشک متخصص از داروهای کوتاه‌مدت یا ضدالتهاب‌ها، شل‌کننده‌های عضلانی یا ضد افسردگی استفاده کنید.

2 - تثبیت‌سازی با Splint: ممکن است نیاز باشد از گارد دهانی استفاده کنید. (به‌صورت کوتاه‌مدت و تحت نظر پزشک)

3 - درمان‌های فیزیوتراپی: استفاده از لیزر سرد (اولتراسوند)، گرما و سرما درمانی و...

4 - تزریق بوتاکس: بی‌دردی سه تا هشت ماه برای بیمار فراهم می‌کند که نتایج آن هنوز در دست تحقیق و بررسی است.

5 - درمان‌های گسترده‌تر شامل درمان‌های جراحی مفصل یا استفاده از پروتز مفصلی که اگر تغییرات مفصلی غیرقابل بازگشت و علائم پایداری در مفصل مشاهده شود، ممکن است مورد نیاز باشد. (دکتر پریسا پیروزمند- رزیدنت تخصصی

بیماری‌های دهان، فک و صورت/ضمیمه سیب)