

## โรคของข้อต่อขากรรไกร และกล้ามเนื้อบริเวณรอบๆ ข้อต่อขากรรไกร (Temporomandibular Disorders)

โรคนี้ไม่เพียงแต่เกิดจากความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร (temporomandibular joint) แต่อาจเกิดจากความผิดปกติของกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ ข้อต่อขากรรไกร หรือกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคี้ยว (muscle of mastication) เช่น กล้ามเนื้อ masseter, temporalis, lateral pterygoid ด้วย. ข้อต่อขากรรไกร เป็นบริเวณที่เชื่อมต่อระหว่างกะโหลกศีรษะและขากรรไกรล่าง ความผิดปกติของกล้ามเนื้อบริเวณรอบๆ ข้อต่อขากรรไกรนี้ มักเกิดจากมีการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวมากผิดปกติ โดยเฉพาะถ้ามีความเครียด ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดและมีการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อได้ ซึ่งอาจเกิดจากใช้กล้ามเนื้อมากเกินไป หรือใช้ผิดประเภท เช่น เคี้ยวข้างใดข้างหนึ่งมากกว่าอีกข้าง, เคี้ยวของแข็ง, มีการสบฟันที่ผิดปกติ (malocclusion) ทำให้กล้ามเนื้อทั้ง 2 ข้างทำงานไม่สมดุลกัน ผู้ป่วยบางรายอาจมีประวัติของการนอนกัดฟัน (bruxism).

### อาการ

- ปวดบริเวณข้อต่อขากรรไกร (หน้าหู) หรือบริเวณกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคี้ยว.
- อ้า หรือหุบปากได้จำกัด (มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของขากรรไกร).
- เวลาเคลื่อนไหว ขากรรไกร แล้วมีเสียงผิดปกติที่ข้อต่อขากรรไกร เช่น เสียงคลิก หรือเสียงกรูบกริบ.



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

- อ้า หรือหุบปาก หรือเคลื่อนไหวขากรรไกรแล้วมีอาการเจ็บ หรือปวด.
- ขากรรไกรค้าง (ไม่สามารถอ้าปากได้ หรืออ้าปากแล้วไม่สามารถหุบได้).
- ผู้ป่วยอาจมาด้วยอาการปวดบริเวณใบหน้า ซีกใดซีกหนึ่งก็ได้.

## อาการแสดง

- เวลากัด กล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคี้ยวข้างที่เจ็บ แล้วมีอาการเจ็บ.
- เวลากัด ข้อต่อขากรรไกรข้างที่เจ็บ แล้วมีอาการเจ็บ.
- มีการเบี่ยงเบนของขากรรไกรล่าง เวลาเคลื่อนไหว.

## การรักษา

1. รับประทานยาลดการอักเสบ และบรรเทาอาการปวด พวก nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), paracetamol, ยาคลายกล้ามเนื้อ, ยาคลายกล้ามเนื้อ (ซึ่งจะช่วยลดภาวะการทำงานมากผิดปกติของกล้ามเนื้อรอบๆ

ข้อต่อขากรรไกร).

2. แนะนำให้รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น โจ๊ก, ข้าวต้ม หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแข็ง เช่น น้ำแข็ง หรืออาหารที่ต้องใช้แรงเคี้ยวมาก เช่น อ้อย โดยเฉพาะข้างที่เจ็บ.

3. อาจใช้น้ำอุ่นประคบ กล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆขากรรไกร.

4. ควรปรึกษาทันตแพทย์เพื่อตรวจสอบการสบฟัน ว่ามีการสบฟันที่ผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่ไม่สมดุลกัน ทำให้ปวดบริเวณข้อต่อขากรรไกรหรือไม่.

5. ถ้ามีอาการปวดมาก ทันตแพทย์ อาจพิจารณาใส่ที่ครอบฟัน (bite appliance or splints) เพื่อให้การสบฟันคงที่ ลดแรงกระแทกต่อข้อต่อขากรรไกรที่เป็นปัญหา ช่วยลดอาการปวดได้ดี โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีปัญหาอนกััดฟัน.

6. ถ้าผู้ป่วยดีขึ้น อาจทำกายภาพบำบัด และกิจกรรมลดความเครียด.

7. ถ้าให้การรักษาด้วยยาเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้น ยังมีอาการปวดค่อนข้างรุนแรง หรือมีความผิดปกติภายในของข้อต่อขากรรไกร อาจพิจารณาผ่าตัดรักษา.