

# 高三女生高考前突然“张不开嘴”

医生：避免焦虑，少吃太硬、太韧的食物

不久前，正紧张复习功课的17岁高三学生小丽（化名）因为得了一种奇怪的病，不得不请假来到医院。原来，她突然感觉自己嘴巴张不大了，吃东西时经常听到“咔嚓”的响声，打哈欠也困难，还感觉耳朵前方疼，有时还会出现不明原因的头痛。因为嘴巴张不大，小丽说话变得别扭，别人总觉得她嘴里含着东西说话，让她十分苦恼。而且小丽吃饭也受影响，只能吃稀软的食物或是小口吃，这严重影响了她的生活和学习。



颞下颌关节紊乱病患者正在接受康复治疗。

## 被诊断为颞下颌关节紊乱病

在宁波市第二医院口腔科，医生诊断小丽患的是颞下颌关节紊乱病，检查发现，小丽的颞下颌关节盘前移位了，导致她的嘴巴只能张开一指宽，为了不影响学习，医生建议她立刻进行康复治疗。

“我们先通过复位手法帮她纠正了前移位的关节盘，然后通过理疗消炎镇痛，以关节松动和筋膜手法增加张口度，

以运动治疗改善不协调的张口运动，在减轻和消除症状的同时，有效地改善和增强了颞下颌关节的功能。”宁波市第二医院骨科康复师方玉飞介绍，通过2次治疗，小丽的嘴巴就能正常张开，重返校园。不过他和小丽的父母约定，高考后，还要继续进行康复，否则很可能复发。

在宁波市第二医院骨科中

心康复治疗部，每天都能遇到像小丽一样张不开嘴前来治疗的患者。一位40岁的白领就因为头几天连续吃了甘蔗和蚕豆，当时感觉面部肌肉有点酸胀，没想到过几天就张不开嘴了，同样被诊断为颞下颌关节紊乱病。方玉飞说，吃了太多硬的食物会导致肌肉疲劳、颞下颌关节负荷过重，这也是颞下颌关节紊乱病常见的病因之一。

## 这种病好发于20岁-40岁的女性

颞下颌关节紊乱病是口腔颌面部多发疾病之一，好发于20岁-40岁的中青年，多见于女性，近年来研究发现青少年也不少见，其中以20岁-30岁年龄段人群患病率、就诊率最高。这种疾病的主要症状为耳前方关节区及颌面部肌肉酸胀或疼痛、关节弹响、张口受限或张口偏斜，部分人甚至会出现头痛、耳鸣等。其发病因素有很多，与精神紧张、焦虑等有关；与颌面部外力撞击，常咬硬食，夜磨牙以及单侧咀嚼，手托

下巴和颈椎不良姿势具有相关性；此外，口腔咬合紊乱也是常见的发病因素。

方玉飞介绍，颞下颌关节主要是负责人们的张口闭口动作，参与咀嚼、言语、吞咽、面部表情等。如果颞下颌关节这个地方出现一些关节的弹响，就要足够引起重视，很可能是疾病的前兆。如果得了颞下颌关节紊乱病，也不要过度焦虑和不安，因为它属于自限性疾病，也就是说，很多人不需要过多干预，一段时间后症状会慢慢

减轻或消失。对于症状较重并且有功能影响的人，需要及时就医，及时处理。目前颞下颌关节紊乱病的治疗以保守治疗为主，康复治疗是重要的手段之一，通过积极的康复治疗，大部分病人均可取得良好的效果。

另外，有一些办法可以预防这种疾病的发生，比如平时少吃太硬、太韧或需要长时间咀嚼的食物，吃饭时不要总用一侧牙齿咀嚼，注意大笑、打哈欠等动作，避免把嘴张得太大等。

记者 孙美星 通讯员 郑珂 文摄



垃圾分类  
WASTE SEPARATION

文明健康 有你有我 公益广告

# 垃圾分类 我就是 影响力

作为年轻一代，保护环境是一堂必修课，  
我正在积极参与垃圾分类，  
用实际行动力挺垃圾分类。

程倩  
宁波大学学生

