

# 愛你在心，口難開

## 淺談牙關緊閉

王亦群

汐止國泰綜合醫院復健科語言治療師

耶誕節和跨年緊接而來，親愛的你/妳，有告白的話想對喜歡的人說，卻是難以啟齒嗎~~(指繞圈+臉紅)

NO NO NO!!王老師今天不是要來當情感導師，是要來分享頭頸癌病患放射線後，因放射線後導致肌肉纖維化，出現難以啟齒或張口困難的問題，我們稱之為「牙關緊閉」。

臨床上有許多原因會導致張口問題，包括：扁桃體周圍膿腫、牙齒發炎、顎神經阻斷、癌症及吃檳榔導致黏膜下纖維化等。

頭頸癌病患經由放射線治療後，約有5-38%會出現牙關緊閉的副作用，平均出現時間約1-9個月。

如何定義牙關緊閉呢，利用張口測量器(Jaw MIO Scale)，去量測上下頰門齒的距離

(Maximal Incisor Opening, MIO)，正常MIO應介於4-5.3mm之間，如果MIO小於3.5-4mm以下就會說是有牙關緊閉的問題。



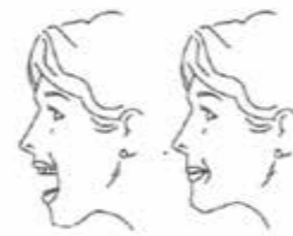
針對放射線後牙關緊閉的問題，有以下幾個方法去改善，分別是主動口腔運動、撐口工具及肌肉按摩三大部分。

# 1

主動口腔運動，包括張口運動、下巴左右側移及繞圈運動，建議每種運動做10次，每天3回。

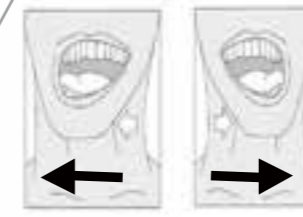
## 張口運動

張口到最大極限的動作，維持5秒，放鬆



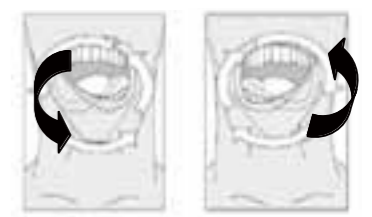
## 下巴左右側移運動

下巴向左、右移動到極限的運動，維持5秒，放鬆



## 下巴繞圈運動

做順時鐘、逆時鐘繞圈動作，每個方向5圈



圖片出處：van der Molen et al., 2011

# 2

撐口工具：製作壓舌板張口器，放在一側臼齒上，維持5-10分鐘，再換邊，逐漸增加撐塊厚度。



圖片出處：Lo, L-J., Lin, C-L., & Chen, Y-R., 2008

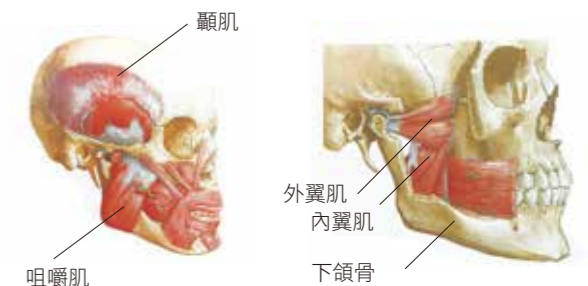
問題來了!!!!很多時候會發現病患撐得哇哇叫，但是效果總是不好，就像身體還沒熱，就硬壓舞者劈腿，可以拉的開，可能還會有肌肉撕裂傷的問題，更何況是經過放射線過後的病患，肌肉出現纖維化，感覺也不好。

曾經有個伯伯跟我說：「老師，我治療結束當天回家硬是把10支壓舌板放進嘴巴，硬塞進去不到1分鐘拿下來，讓我下巴關節處痛了1個禮拜，最後還去看牙科」，重點是他來治療時，只能放8支壓舌板，我給他另外2支當備用，但是伯伯全梭哈放入口中，這實在太驚險了。

# 3

## 肌肉按摩

肌肉按摩很重要，肌肉按摩很重要，肌肉按摩很重要(因為很重要，所以要說三次)，病患經由放射線後，張口肌群纖維化，出現張口障礙，下巴開合程度跟顫顎關節鬆緊是有關係的，而顫顎關節旁有幾條肌肉是掌管下巴閉合，包括顫肌、咀嚼肌、內翼肌，以及打開下巴的肌肉，包括外翼肌。建議可以先從病患的好側臉頰開始按，會有肌肉酸酸的感覺，每次維持10秒鐘，有時按完好側，張口距離就會有改善。



圖片出處：言語、吞嚥及聽覺解剖學圖鑑2013