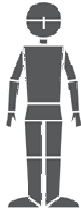


곧게 선 대한민국

2010. 6. 22.(2차 수정 2015.10.06)



Temporomandibular Joint Disorder (TMJ Disorder) 턱관절 통증

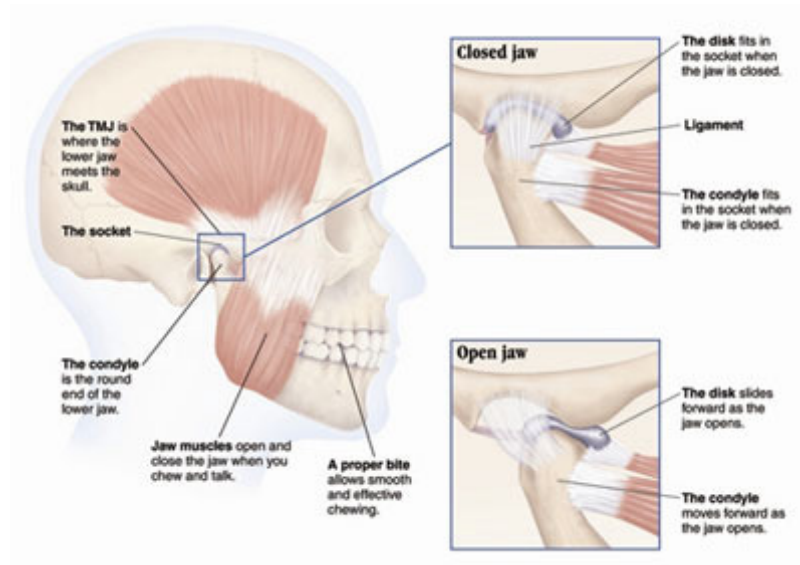
출처: 송영민자세연구소
www.iposture.net

목차	Page
1. TMJ disorder(턱관절장애)란?	2
2. 원인	2
3. 증상	3
4. 진단	3
5. 치료	4
6. 예방방법	5
7. 턱관절 장애를 위한 운동법	6



경희대학교 스포츠의학과
김가영
gy0109@iposture.net

1. TMJ disorder(턱관절 장애)란?



□ 턱관절 장애는 턱 관절에 빈번히 나타나는 통증의 원인이 되는 질환을 이야기 합니다. 이 통증은 턱과 두개골이 만나는 곳에서 일어나며 얼굴의 각 옆면, 귀 바로 앞에 위치합니다. 이 질환은 턱 근막통증 기능장애라고도 합니다.

□ 턱관절 장애는 남성보다 여성에게 더 많이 일어납니다.

2. 원인

□ 턱관절 장애의 원인은 알려져 있지는 않습니다. 그러나 아래와 같은 원인들을 포함할 수 있습니다.

- 이를 악물거나 이를 가는 경우(가장 큰 이유가 됩니다.)

스트레스를 받거나 또는 잠을 잘 때 턱으로 이를 악물거나 갈게 될 것입니다. 만약 잠을 잘 때 주로 이를 악물거나 갈 경우 이것을 하고 있다는 것을 모를 수 있습니다.

- 맞지 않는 틀니(의치)

- 자주 껌을 씹거나 또는 얼음을 씹을 때.

- 신체적 또는 치아의 비정상, 치아의 부정렬의 문제.

- 나쁜 자세: 목이 앞으로 나와 있는 자세, 어깨가 굽은 자세들은 TMJ의 기능을 변화시킴.

- 연필 끝을 물거나, 손톱을 물어뜯거나 또는 목과 어깨 사이에 전화기를 대고 있는 것과

같은 행동들로 인해 관절과 근육에 무리가 갈 경우.

□ 예를 들어서 턱을 장기적으로 반복적으로 벌리거나 또는 관절의 직접적인 외상으로부터의 손상이 있습니다. 관절의 통증은 짧은 시간 후에는 점점 없어지는데 몇 달, 몇 년 후에 통증이 있는 외상 관절염으로 진행될 수도 있습니다.

□ 턱 관절염의 다른 형상으로는 류마티즘 관절염 또는 퇴행성관절염이다.

3. 증상

□ 거의 대부분은 턱관절의 통증이 나타납니다. 이 통증은 주로 둔해지나 가끔은 따가움을 느낍니다. 대부분은 턱을 움직일 때 더 아픈데 특히 씹을 때 심해집니다. 만약 잠을 자는 동안 치아를 간다면 통증은 아침에 가장 아플 것입니다.

□ 다른 증상들

- 턱을 움직일 때 딸깍, 딱 같은 소리가 납니다.
- 턱을 완전히 벌릴 때 문제가 있고, 불안정하게 물게 됩니다.
- 두통
- 귀의 통증, 귓병

□ TMJ의 통증 증상은 귀 질환과 같은 다른 질환들과 거의 비슷합니다. 그렇기 때문에 통증에 대해서 의사는 여러 방면으로 살펴보게 됩니다.

4. 진단

□ 아래의 질문에 대해 '네'라고 대답을 할 경우 턱관절 장애를 의심해 볼 수 있습니다.

[http://www.manhattanbeachortho.com/services_tmj.htm]

- 두통이 자주 일어납니까?
- 목이나 머리 뒤쪽 또는 어깨에 빈번히 통증을 느낍니까?
- 무언가를 씹을 때 딸깍, 딱딱거리는 소리가 납니까?
- 턱관절에 소리가 들립니까?

- 귀가 답답하거나 압력을 받는다거나 또는 통증이 있습니까?
- 치아의 정렬이 맞지 않거나 또는 치아가 많이 있습니까?
- 아랫니보다 윗니가 더 많이 앞으로 나와 있습니까?
- 한 쪽 귀 또는 양쪽에서 울리는 소리, 웅웅거리는 소리가 들립니까?
- 현기증을 자주 느끼니까?
- 턱이 당기는 느낌 또는 입을 벌리는데 어렵습니까?
- 음식을 먹고 난 후 턱에 통증이 있습니까?
- 아침에 일어나면 턱 주위 근육에 통증이 있습니까?
- 잠을 자는 동안, 좌절했을 때 또는 스트레스를 받게 되면 이를 악물거나, 이를 가는 것을 인식하고 있습니까?
- 우울증이 있거나 또는 증상으로 인해 나타난 통증 때문에 기운이 떨어지는 경우가 있습니까?
- 치아가 민감하거나 잘 깨지거나 또는 많이 닳았습니까?
- 턱을 맞거나 또는 자동차 사고로 인해 목뼈에 손상을 입은 적이 있습니까?
- 음식을 씹거나 또는 찢을 때 앞니를 강하게 사용합니까?
- TMD(턱관절 장애)를 가진 것 같다고 말한 적이 있습니까?

□ 의사는 턱을 다쳤을 시기에 대해서 알아보고, 다친 지 얼마나 지났는지에 대해서 알아볼 것입니다. 만약 턱에 손상이 있거나 또는 최근에 치아치료를 받았는지에 대해서도 물어볼 것입니다. 또한 턱이 유연한지 테스트를 하고, 얼마나 움직일 수 있는지 체크할 것입니다. X-ray를 찍어서도 진단을 하게 됩니다.

5. 치료

- 증상을 안정화 하는데 도움이 되는 것들:

- 턱을 **과하게 사용하는 것을 피합니다.** 부드러운 음식을 씹음으로서 턱을 쉬게 합니다. 특히 풍선껌이나 얼음을 씹지 않도록 합니다.

- 이를 **딱 물거나, 이를 갈지 않도록 합니다.** 의사는 night guard라고 불리는 bite block을 추천해줄 것입니다. 플라스틱 마우스피스로 함께 이를 가는 것을 멈추게 해줍니다. bite block은 밤에 사용하기 때문에 주로 잠을 잘 때 사용하도록 합니다.

- 하루에 4~8번 20분 동안 **턱에 수건을 따뜻하게 하여 대고 있도록** 합니다.
(통증이 일어난 지 2~3일 지난 뒤)

- 손가락 끝으로 부드럽게 눌러 **관절을 마사지하고 원을 그려 풀어줍니다.**

- 하루에 4~8번 20분 동안 **천에 얼음을 넣고 턱에 대고 있도록** 합니다.
(통증이 일어나고 바로해주고 2~3일 동안)

- 의사는 **이브루펜과 같은 항염증제를 처방해줄 것입니다.** 이는 통증으로 인해 고통스러운 것을 관절에 도움을 줄 것입니다. 몇몇의 경우 스테로이드나 코르티손을 이용해 관절의 염증을 치료를 해줄 수도 있습니다.

□ 다른 치료들의 경우 며칠 동안 근육 이완제를 복용하게 됩니다. 그리고 턱관절을 이완해 주거나 스트레스를 줄여주는 방법을 교육받을 것입니다. 치료를 위해서 물리치료를 받기를 권하게 되는데 이는 **마사지나 근육을 부드럽게 스트레칭 할 수 있는 운동들을 해서 이완하는데 도움이 되도록 해줍니다.** 만약 통증이 스트레스와 관련이 있다면 상담이나 약이 도움을 줄 것입니다.

□ 만약 음식을 씹을 때 치아가 맞지 않는 문제가 있다면 치과에 가서 진단을 받아 볼 필요가 있습니다.

□ 수술을 드물게 필요한 경우가 있습니다. 턱 수술을 하기 전에 다른 의사의 의견을 받아 보고 가급적이면 주치의 또는 이 문제에 대해 경험이 많은 치과의사의 의견을 받아 보는 것이 좋습니다.

6. 예방 방법

□ 턱관절 장애의 원인은 알려져 있지 않기 때문에 이를 어떻게 예방을 해야 하는 지에 대해서 정확히는 알지 못합니다.

□ 아래의 방법들이 도움을 줄 것입니다.

- 턱을 과하게 사용하는 것을 피하도록 합니다.(껌을 씹거나 얼음을 씹는 것과 같은 행동)

- 치아를 가는 것을 하지 않도록 합니다.
- 정렬이 맞지 않는 치아의 치료를 위해 치과에 가보는 것이 좋습니다.

7. 턱관절 장애를 위한 운동방법

□ 턱관절 장애의 가장 큰 문제는 오랜 시간동안 진행되어왔다는 것입니다. 그러므로 해결을 위해서는 시간이 필요하고 빠른 시간 내에 좋은 결과를 얻기 위해서는 의사의 조언을 꼭 들어야 합니다.

□ 아래의 운동을 꾸준히 해주시면 턱관절 장애를 예방할 수 있고, 통증을 줄이는데 도움을 줄 수 있습니다.



이 정보는 일반적인 지침서입니다. **건강에 문제로 인해서 치료를 받거나 치료가 필요하신 분들은 이용해서는 안 됩니다.** 이 정보를 전문 의사의 조언 대신에 사용해서는 안 되고, 치료가 필요하신 분들이나 치료 중이신 분들은 주치의의 조언대로 치료를 받으시길 바랍니다.

턱관절 장애를 위한 5가지 운동법1).

1) 입 크게 벌리기

입을 가능한 한 크게 벌립니다. 그리고 손을 턱 위에 대고 입을 더 크게 벌릴 수 있도록 눌러줍니다. 벌릴 수 있을 만큼 벌렸을 때 30초 동안 유지하고 다시 풀어줍니다. 4회 실시합니다. 이를 하루에 4세트 꼭 해줍니다.



2) 왼쪽 옆으로 움직이기.

가능한 한 턱을 왼쪽 옆으로 밀어냅니다. 당신의 손은 반대쪽인 오른쪽에 대고 있고 턱이 왼쪽으로 움직일 수 있도록 도움을 주기 위해서 꼭 눌러줍니다. 왼쪽으로 갈 수 있을 만큼 갔다고 생각이 들면 30초 동안 유지



<p>하고 다시 풀어줍니다. 각각 4번씩 반복하고 하루에 4번씩 꼭 실시합니다.</p>	
<p>3) 오른쪽 옆으로 움직이기.</p> <p>가능한 한 턱을 오른쪽 옆으로 밀어냅니다. 당신의 손은 반대쪽인 왼쪽에 대고 있고 턱이 오른쪽으로 움직일 수 있도록 도움을 주기 위해서 꼭 눌러줍니다. 오른쪽으로 갈 수 있을 만큼 갔다고 생각이 들면 30초 동안 유지하고 다시 풀어줍니다. 각각 4번씩 반복하고 하루에 4번씩 꼭 실시합니다.</p>	
<p>4) 왼쪽으로 저항하기</p> <p>왼쪽 옆으로 움직이기 동작 자세에서 턱의 움직임과 손을 반대로 움직이도록 합니다. 턱 옆에 손을 대고 손의 방향은 오른쪽으로 밀어내고 턱은 왼쪽으로 밀어냅니다. 서로가 밀어내 저항하도록 힘을 줍니다. 10초 동안 밀어내고 다시 풀어줍니다. 2번씩 실시합니다.</p>	
<p>5) 오른쪽으로 저항하기</p> <p>오른쪽 옆으로 움직이기 동작 자세에서 턱의 움직임과 손을 반대로 움직이도록 합니다. 턱 옆에 손을 대고 손의 방향은 왼쪽으로 밀어내고 턱은 오른쪽으로 밀어냅니다. 서로가 밀어내 저항하도록 힘을 줍니다. 10초 동안 밀어내고 다시 풀어줍니다. 2번씩 실시합니다.</p>	

1) http://www.ne-backpain.co.uk/view_page.php?page=85