Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

头颈癌治疗后的牙关紧闭管理

本信息将帮助您管理头颈癌治疗后的牙关紧闭。 牙关紧闭，又称为牙关紧闭症，是指您难以完全张嘴。

头颈部接受手术或放射治疗后，您可能会感觉下颌紧绷。 可能会难以张嘴。 遵循本资源中的说明将有助于您放松下颌肌肉。 这将帮助您的口颌像手术治疗前一样活动和发挥作用。

关于下颌

您的下颌由一对骨骼组成。 这对骨骼构成了口腔和牙齿的框架（见图 1）。

- **上颌骨**是上方的颌骨。
- **下颌骨**是下方的颌骨。
- **颞下颌关节 (TMJ)** 是下颌骨与头骨的连接处。
- **咬肌**是连接下颌骨和头骨的肌肉。

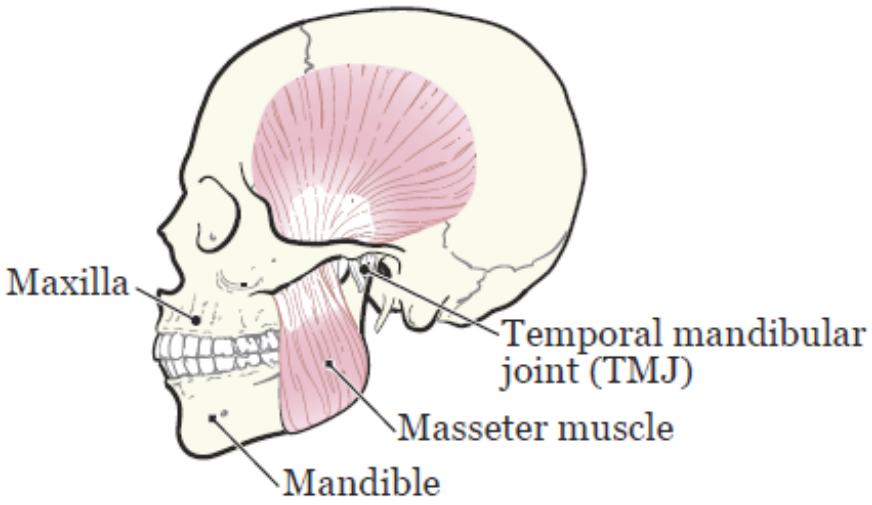


图 1. 下颌的骨骼和肌肉

下颌周围的许多肌肉和神经共同作用，帮助您张开和闭合口腔。 大多数人可以把口腔张

开 35 至 55 毫米（1.4 至 2.2 英寸），约 3 指宽（见图 2）。



图 2. 正常的张口宽度

关于牙关紧闭

牙关紧闭可能发生在治疗期间、治疗刚刚完成时甚至治疗后数年。 可能发生牙关紧闭的情况如下：

- 控制张口的骨骼、肌肉或神经中长有肿瘤。
- 接受头颈部手术后。
- 接受头颈部放射治疗后。
- 接受头颈部放化疗后。 放化疗是指在接受放疗的同时接受化疗。

此类癌症治疗会导致纤维化，即组织异常增厚或瘢痕化。 纤维化可能在术后组织开始愈合时出现， 也可能在放疗或放化疗后的数年内逐渐形成。

牙关紧闭会妨碍您的日常活动，影响您的生活质量。 您可能会在以下活动中遇到困难：

- 口腔卫生（清洁口腔和牙齿）。 这可能导致口臭、蛀牙和感染。
- 咀嚼和吞咽。 这会导致难以进食和饮水。
- 讲话。
- 接吻。
- 放置呼吸管（例如当您需要接受全身麻醉时）。
- 接受常规牙科治疗。
- 感到焦虑（紧张或担忧）或抑郁（不开心）。

当出现牙关紧闭时，根据严重程度，其治疗可能会非常困难。 因此，在出现牙关紧闭时立即鉴别非常重要，有助于对症治疗。

如何管理牙关紧闭

有助于管理牙关紧闭的方法主要有 5 种：

- 按摩（轻揉）下颌肌肉。
- 锻炼下颌肌肉。
- 保持良好姿势。
- 保持良好的口腔卫生。
- 根据需要使用下颌移动矫治器。

即使没有任何牙关紧闭的症状，您也应采取这些措施。 它们对于帮助您的口腔像治疗前一样活动和发挥作用非常重要。 如果您确实出现了牙关紧闭，采取这些措施将有助于管理症状。

请遵循以下部分中的说明。 **如果您曾接受过手术，请在开始前咨询您的医疗保健提供者这样做是否安全。**

按摩下颌肌肉

将食指和中指放在颧骨上。 保持嘴唇闭合，放松下颌（请勿咬紧牙关）。

手指向下划过咬肌，咬肌末端即为下颌（见图 3）。 在移动手指的过程中，找到触感柔软或紧绷的部位。 **用手指在这些部位打圈按摩 30 秒。 每天进行 2 至 3 次按摩。**

尽量不要在压力过大时或出于习惯咬紧牙关。 这将有助于保持下颌肌肉放松。



图 3. 按摩下颌肌肉

锻炼下颌肌肉

您的医疗保健提供者会告诉您何时开始进行这些锻炼。 请遵循他们的指示操作。 过早或过晚开始锻炼都会影响口颌今后的功能。

进行锻炼时请遵循以下小贴士。

- 使用计时器或时钟来确保您保持拉伸的时间足够长，可能会有所帮助。
- 保持正常呼吸。 锻炼时请勿屏住呼吸。
- 缓慢平稳地进行锻炼。 请勿进行任何快速或剧烈的动作。
- 对着镜子观察自己的动作，确保动作正确。

您可以在坐下或站立时进行这些练习。 这些锻炼应该会让您感觉到轻柔的拉伸， 而不会给您带来疼痛。 如果某项锻炼会引起疼痛或不适，您可以试着放轻力度。 如果仍感到疼痛或不适，请立即停止，并致电您的医疗保健提供者。

主动活动范围和拉伸练习

每天进行 3 次这些练习。 头部保持不动。

1. 张开嘴，尽量张大，直至感觉到轻柔的拉伸，但并无痛感（见图 4）。 **保持该拉伸姿势 10 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**

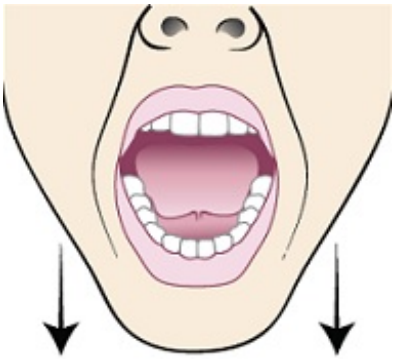


图 4. 张大嘴巴

2. 下颌向左移动（见图 5）。 **保持该拉伸姿势 3 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**
3. 下颌向右移动（见图 6）。 **保持该拉伸姿势 3 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**



图 5. 下颌向左移动



图 6. 下颌向右移动

被动拉伸练习

每天进行 3 次该练习。

1. 戴上 1 副一次性医用手套。 如果没有手套，请用肥皂和水彻底清洗双手。 浸湿双手并涂上肥皂。 揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。 用纸巾擦干双手，用同一纸巾关闭水龙头。 如果您没有纸巾，可以使用干净的布毛巾。 毛巾被润湿之后，请更换。

2. 大拇指放在自己的上门牙下面。
3. 另一只手的食指放在自己的下门牙上面（见图 7）。
4. 尽可能张开嘴巴。 用手指轻轻抵住牙齿，施加额外阻力。 这将有助于您保持张嘴。 您应该感觉到轻柔的拉伸，但并无痛感。 **保持该拉伸姿势 5 至 10 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**



图 7. 将拇指和食指放在牙齿上

保持良好姿势

良好姿势指呈坐姿和站姿时耳朵、肩膀、臀部、膝盖和脚踝在一条线上（见图 8）。 您需要保持肩颈部强壮且灵活，这样才能保持良好姿势。 以下练习可以帮助您实现该目标。



图 8. 良好姿势

您可以将双臂放在身体两侧，坐着或站着保持良好姿势。 在清醒时，请尽量至少每小时检查一次自己的姿势。 这一点在您久坐（例如在电脑前工作）时非常重要。

颈部拉伸

每天进行一次这些练习。

进行这些练习时，须确保您能感觉到轻柔的拉伸或牵扯。 进行练习时，您不应感觉到疼痛。

1. 头向前倾（见图 9）。**保持该姿势 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**
2. 头向后仰（见图 10）。**保持该姿势 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**



图 9. 头向前倾



图 10. 头向后仰

3. 头向右转（见图 11）。**保持该姿势 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**
4. 头向左转（见图 12）。**保持该姿势 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**



图 11. 头向右转



图 12. 头向左转

5. 左耳贴到左肩（见图 13）。**保持该姿势 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**
6. 右耳贴到右肩（见图 14）。**保持该姿势 30 秒钟，然后放松。 每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 5 次。**



图 13. 头向左转



图 14. 头向右转

靠墙收下巴

每天进行 3 次该练习。

1. 坐下或站立，背部和头部靠墙。
2. 收起下巴，尽量将后颈部平贴在墙上（见图 15）。 **保持该姿势 5 秒钟，然后放松。**
3. 返回至起始位置。
4. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

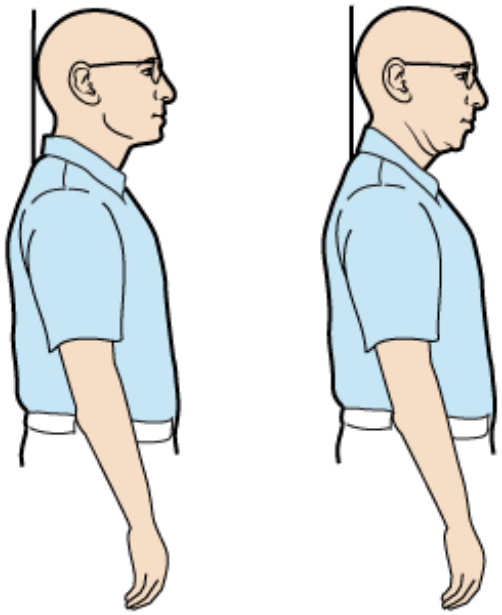


图 15. 靠墙收下巴

肩胛骨挤压练习

每天进行 3 次该练习。

1. 收起下巴（与上文中的收下巴练习一样）。
2. 将肩膀向下推，远离耳朵。 这样可以防止耸肩。
3. 尽量将肩胛骨挤在一起（见图 16）。 **保持该姿势 5 秒钟，然后放松。**
4. 返回至起始位置。
5. **每次重复之间进行 1 次充分的呼吸。 重复该练习 10 次。**

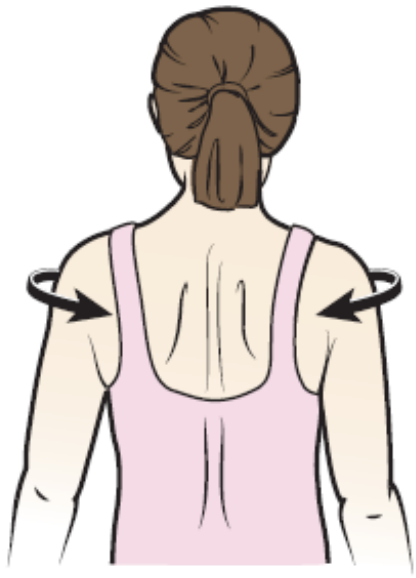


图 16. 挤压肩胛骨

保持良好的口腔卫生

- 起床后、每餐后以及睡觉前都要刷牙和舌头。
- 如果您有可摘义齿或牙桥，每次清洁口腔时都要将其取出来清洁， 并避免戴着睡觉。
- 每天睡觉前用牙线清洁一次牙齿。

使用下颌移动矫治器

下颌移动矫治器是一种有助于伸展下颌的手持器械。 下颌移动矫治器的一些示例如下：

- TheraBite® Jaw Motion Rehabilitation System™。
- OraStretch® 按压系统。
- Jaw Dynasplint® 系统。

使用下颌移动矫治器辅以下颌肌肉锻炼有助于：

- 改善您的下颌的活动范围。
- 加强您的下颌肌肉。
- 减少疼痛和肿胀。

医疗保健提供者会告诉您是否需要使用下颌移动矫治器。 他们会向您推荐一款适合您的下颌移动矫治器，并指导您如何使用。

如果您在张嘴时感到口腔紧绷

越早开始治疗牙关紧闭，您的下颌便越容易更好地发挥作用。 如果发现下颌有任何紧绷感，请立即致电您的医疗保健提供者。 他们可以将您转诊至专科医生处，例如：

- **物理治疗师、语言和吞咽专家，或两者。** 他们可以帮助您保持张嘴的能力， 也能帮助您恢复任何可能已丧失的能力。 他们会采用多种技术，例如锻炼、拉伸和按摩， 也可能会建议使用特殊的下颌活动矫治器来帮助您张嘴。
- **康复科医生。** 他们会检查您张嘴的能力。 此外，他们可能会给您用止痛或防止痉挛（肌肉突然剧烈抽搐）的药物、建议采用其他治疗，或推荐医疗器械来帮助您。

您的医疗保健提供者将与您讨论哪种转诊对您来说效果最佳。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利