

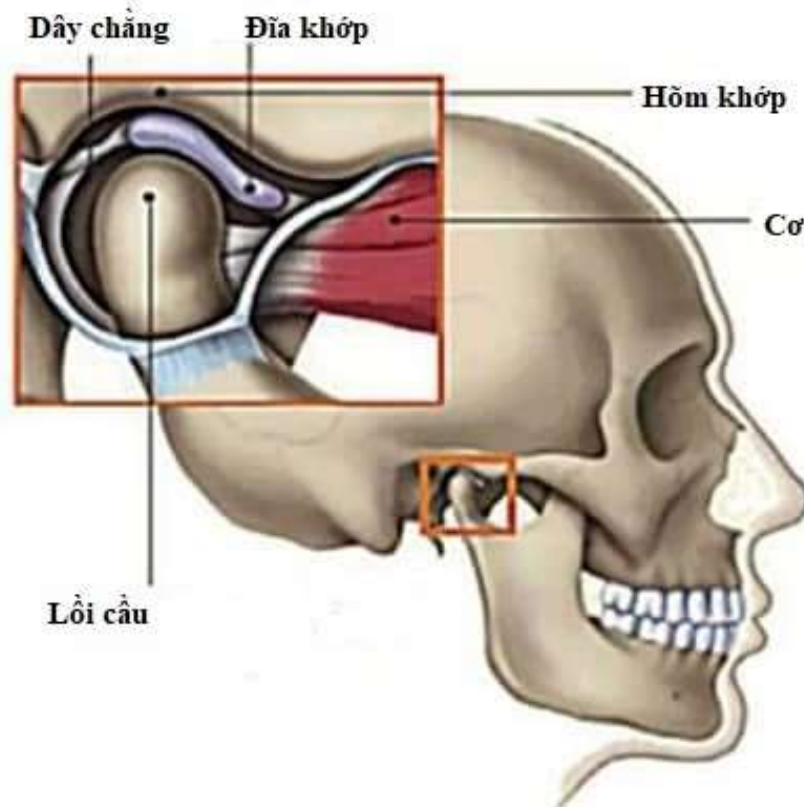
# TRẬT KHỚP HÀM - CÁCH PHÒNG NGỪA.



Trật khớp hàm là nguyên nhân gây ra nhiều khó khăn và bất tiện cho cuộc sống hàng ngày của những người mắc phải. Bệnh lý này không chỉ gây đau đớn và không thoải mái cho người bệnh mà còn ảnh hưởng đến khả năng nhai, nói chuyện và thậm chí là giấc ngủ. Trật khớp hàm là một bệnh lý y tế phổ biến, ảnh hưởng đến hàng triệu người trên khắp thế giới.

## 1. Trật khớp hàm là gì?

Trật khớp thái dương hàm là tình trạng xảy ra khi lõi cầu xương hàm dưới di chuyển ra trước, khỏi vị trí chức năng trong hõm khớp và lõi khớp xương thái dương và trượt ra đến vị trí phía trước 2 cấu trúc này.



## 2. Dấu hiệu và triệu chứng của trật khớp hàm:

- Cảm giác hai hàm không khớp khi cắn răng lại
- Gặp khó khăn khi nói
- Chảy nước dãi do không thể đóng miệng
- Không thể đóng (ngậm) miệng
- Hàm nhô ra phía trước
- Đau ở mặt hoặc hàm, đau ở trước tai hoặc vùng bị ảnh hưởng và ngày càng đau hơn nếu phải cử động
- Răng không khớp với nhau.



Hai hàm và răng không khớp với nhau khi cắn lại



Không thể đóng (ngậm) miệng

## 3. Nguyên nhân:

Trật khớp thái dương hàm có thể xảy ra như một tình trạng cấp tính hoặc tái phát với nhiều nguyên nhân khác nhau, bao gồm:

- Phần khớp thái dương hàm gặp tình trạng nhiễm khuẩn nhưng không được phát hiện và điều trị sớm.
- Mắc bệnh lý thoái hóa khớp, viêm khớp dạng thấp hoặc viêm thoái hóa thứ phát khớp thái dương hàm.

- Liên tục gặp áp lực trong công việc, căng thẳng dây thần kinh.
- Mở miệng rộng một cách đột ngột hoặc chấn thương do tai nạn, va đập.
- Tật nghiến răng khi ngủ làm hàm bị siết chặt, tác động lực lớn đến khớp thái dương hàm gây trật khớp.
- Tình trạng mòn răng, răng thưa, mất răng sớm hoặc răng mọc khấp khểnh, lệch lạc cũng là nguyên nhân làm trật khớp thái dương hàm.
- Cười lớn, ngáp quá mạnh hoặc há miệng quá to khi ăn.
- Người làm việc quá sức, thường xuyên bị căng thẳng, mệt mỏi.



*Nghiến răng khi ngủ là nguyên nhân gây trật khớp thái dương hàm*

#### **4. Những phương pháp điều trị phổ biến:**

##### **4.1. Nắn hàm:**

Tư thế người nắn: đứng trước mặt người bệnh, dùng hai miếng gạc lót vào mặt nhai của răng hàm dưới ở vị trí các răng phía trong rồi dùng hai ngón cái đè lên gạc, bốn ngón còn lại giữ chặt góc hàm phía ngoài. Dùng lực ấn góc hàm xuống dưới và đẩy ra sau (chú ý trật bên nào thì nắn bên đó, nếu trật hai bên thì nắn hai bên cùng một lúc). Khi có cảm

giác “trượt” ở đầu tay và người bệnh ngậm miệng lại bình thường chứng tỏ khớp đã trở về vị trí ban đầu.

Nếu nắn lần đầu chưa được thì có thể nắn lại. Những trường hợp khó: người bệnh lo lắng, không hợp tác, đau nhiều, cơ co cứng không nắn được... cần gây mê và thực hiện thủ thuật tại phòng mổ.



*Cách đặt tay trong nắn trật khớp thái dương-hàm (hình minh họa)*

Khi đã nắn thành công, cần băng chun cầm đầu 10 -14 ngày để tránh tái phát và hạn chế các tác động quá mức lên ổ khớp. Dẫn dò người bệnh chế độ ăn mềm, hạn chế nói chuyện to, cười lớn, há miệng quá mức...

**- Những trường hợp trật khớp tái phát nhiều lần, nên đi khám chuyên khoa để được hướng dẫn và điều trị đúng**

## **4.2. Phẫu thuật hàm:**

Phương án điều trị này sẽ được chỉ định cho những người bị chấn thương với mức độ nặng và có phần nghiêm trọng hơn. Tuy nhiên, việc phẫu thuật hàm cũng không có quá nhiều tác động đến sức khỏe của bạn.

**Phương pháp này sẽ can thiệp trực tiếp đến vùng xương hàm và được thực hiện bởi các bác sĩ thuộc chuyên khoa răng - hàm - mặt.**



*Phẫu thuật là phương pháp điều trị bệnh lý triệt để*

## 5. Một số cách phòng tránh trật khớp hàm:

- Ưu tiên thực phẩm dễ tiêu hóa và dễ nhai như các món ăn mềm hoặc dạng lỏng.
- Tránh tạo áp lực mạnh lên xương quai hàm bằng cách tránh ăn các thực phẩm cứng, tránh va đập hoặc chấn thương.
- Hạn chế các hành động như cười lớn hoặc ngáp quá to. Nếu phải ngáp, hãy sử dụng tay để hỗ trợ cằm và không mở miệng quá rộng.
- Thay đổi thói quen nghiến răng khi ngủ.
- Lựa chọn tư thế ngủ đúng (mặt ngửa lên trên) và đảm bảo giấc ngủ đủ và đúng giờ để duy trì sức khỏe cơ thể.
- Thực hiện các động tác xoa bóp cơ mặt nhẹ nhàng để tăng độ linh hoạt và độ trơn tru của khớp xương hàm.
- Sử dụng khăn ấm chườm lên vị trí xương hàm khi cảm thấy cơ cứng hoặc chuột rút.
- Duy trì lối sống lành mạnh bằng cách giảm căng thẳng, mệt mỏi và căng thẳng.
- Khi tham gia các hoạt động thể chất hoặc làm việc tay chân, luôn đảm bảo đeo đủ trang bị bảo hộ như mũ bảo hiểm, miếng bảo vệ miệng,...
- Theo dõi sát sao sự di chuyển của khớp cắn và khớp xương hàm và hãy đề xuất biện pháp khắc phục kịp thời nếu phát hiện bất kỳ vấn đề nào.

***KHOA RĂNG HÀM MẶT-BỆNH VIỆN ĐKTT AN GIANG***