

턱관절 장애

턱관절은 하루 2,400번 정도를 움직이는 관절로 인체의 관절 중에 가장 많이 사용하는 관절 중에 하나이다. 이 관절은 한 번 씹거나 삼키는데 자기 몸무게만큼의 압력이 작용하며 이를 하루로 계산하면 3.5톤 정도의 압력이 된다.

턱관절은 좌우 대칭이며 아래턱에 의해 연결되어 있는 것이 특징이다. 그래서 어떤 원인(예를 들면 충격이나 씹는 습관 등)에 의해 한쪽에 문제가 생기면 반대쪽도 바로 영향을 받을 수 있는 관절이다.

턱관절 장애로 인한 증상으로 고통 받고 있는 사람은 전체 인구의 20~ 25%정도이다.

또, 남성에 비하여 여성이 3배에서 8배정도 흔하며, 젊은 층에서는 기능장애로 인한 증상이 대부분이며, 40세 이상은 퇴행성이 대부분이다.

턱관절 장애를 일으키는 요인으로는, 이갈기, 이 악물기, 아이들에게서 볼 수 있는 한 쪽 턱을 괴는 습관, 옆드려 자는 습관, 스트레스나 분노 같은 정서적 문제, 또 직접적인 문제를 일으키는 교통사고나 타박에 의한 손상 등이 있다.

특히 교통사고의 경우 시속 8km/h의 충돌에도 수개월의 치료를 요하는 손상을 입으므로 반드시 전문가의 진찰과 치료를 받는 것이 중요하다.

턱관절의 문제는 전신적인 질병을 일으킨다. 입을 크게 못 벌린다든지, 벌릴 때 딸깍하는 소리가 나며 만성감기, 비염, 편도선염을 일으키기도 하고, 피부가 건조해지거나 소화가 잘 안되며 가스가 많이 차고 변비나 설사가 생기기도 하고 생리불순을 일으키기도 한다. 특히 원인 모를 만성피로에 시달리고 어깨 높이가 다르다든지 측만증과 같이 척추 뼈가 삐뚤어져서 요통이나 견비통의 원인이 되기도 한다.

이중 이갈기는 정서적 문제와 연관이 깊고 턱 괴는 습관은 한쪽 턱관절을 압박할 수 있으며 한쪽으로만 씹는 습관도 한 쪽 치아만을 닳게 하여 좌우 균형이 무너지면 물론 씹는 쪽 근육이 단축되어 턱관절질환을 일으킬 수 있다.

턱관절 장애의 치료는 크게 세 가지로 나눌 수 있는데,

첫째 한의원에서 할 수 있는 침과 한방물리요법을 이용한 근육치료, 추나 요법을 이용한 관절치료가 있는데 전체 턱관절장애의 80%이상에 적용할 수 있다.

둘째, 치과에서 턱관절을 교정기와 치아 교정을 통해서 치료하는 방법이 있는데 치료기간이 길고 비용이 많이 드는 게 단점이다.

셋째, 외과적 치료로 아래턱과 위턱의 균형을 맞추기 위하여 뼈를 절단하는 수술까지 하고 있다.

턱관절에 문제를 안고 있는 환자는 환자자신이 턱관절을 보호하는 노력이 우선되어야 한다.

턱관절에 심한 압박을 가할 수 있는 음식, 예를 들면 오징어, 팝콘의 튀겨지지 않은 알갱이, 질긴 고기 등등은 피해야 하고 자신에게 맞는 적당한 운동으로 언제나 몸의

상태를 조절해야 한다.

또 턱관절 주위 조직의 빠른 회복을 위하여 한약 투여나 비타민 B계통이 들어 있는 음식을 섭취해야 하며, 턱뼈 근처의 잘못된 근육을 풀어 주며 추나 요법을 통해 삐뚤어져 있는 목뼈를 교정하여야 한다.

교정기를 착용해야 할 경우는 다른 사람의 시선 때문에 부끄러워하지 말고 하루 8시간 이상, 깨어 있을 때 착용하는 것이 좋다.