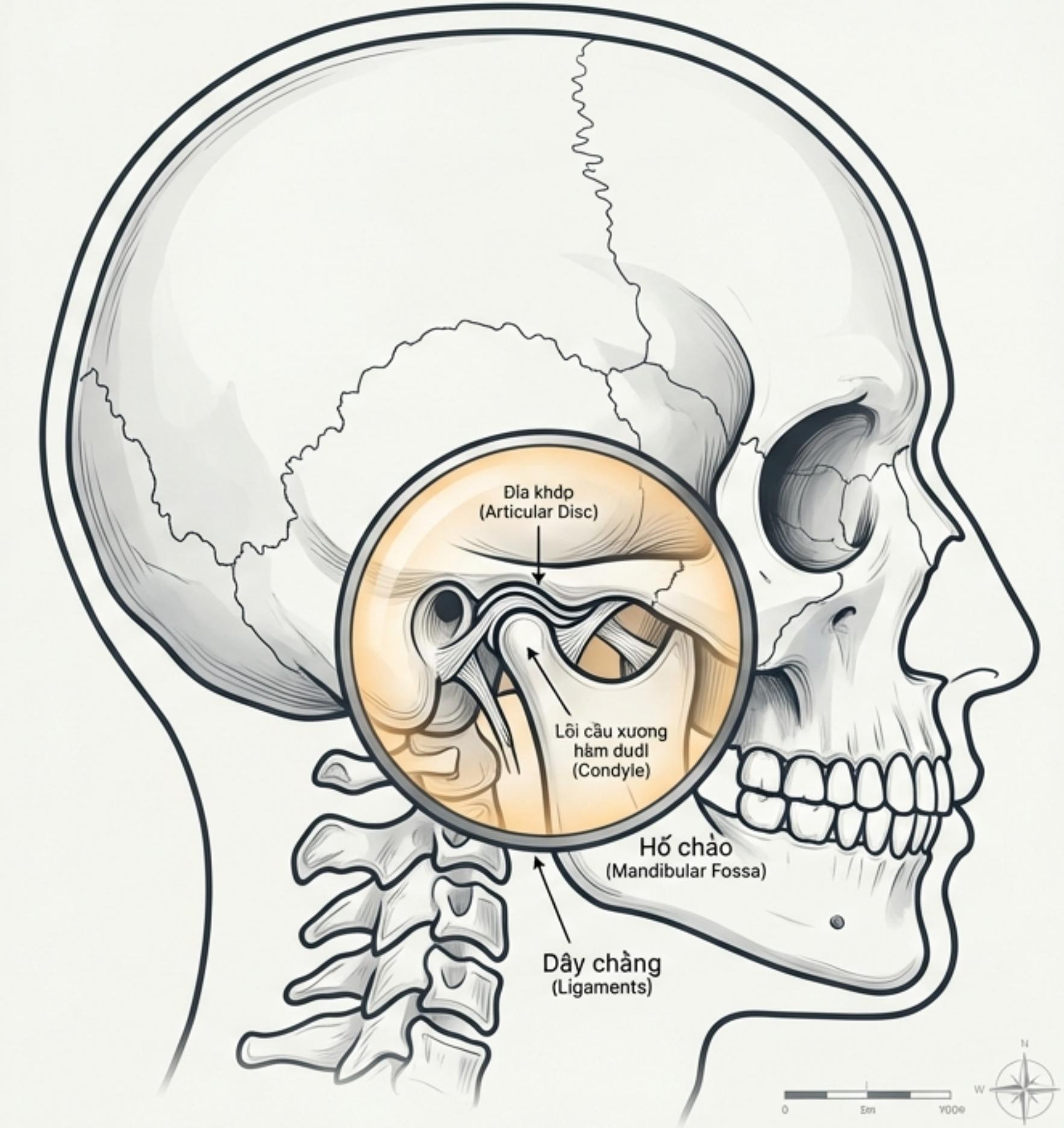


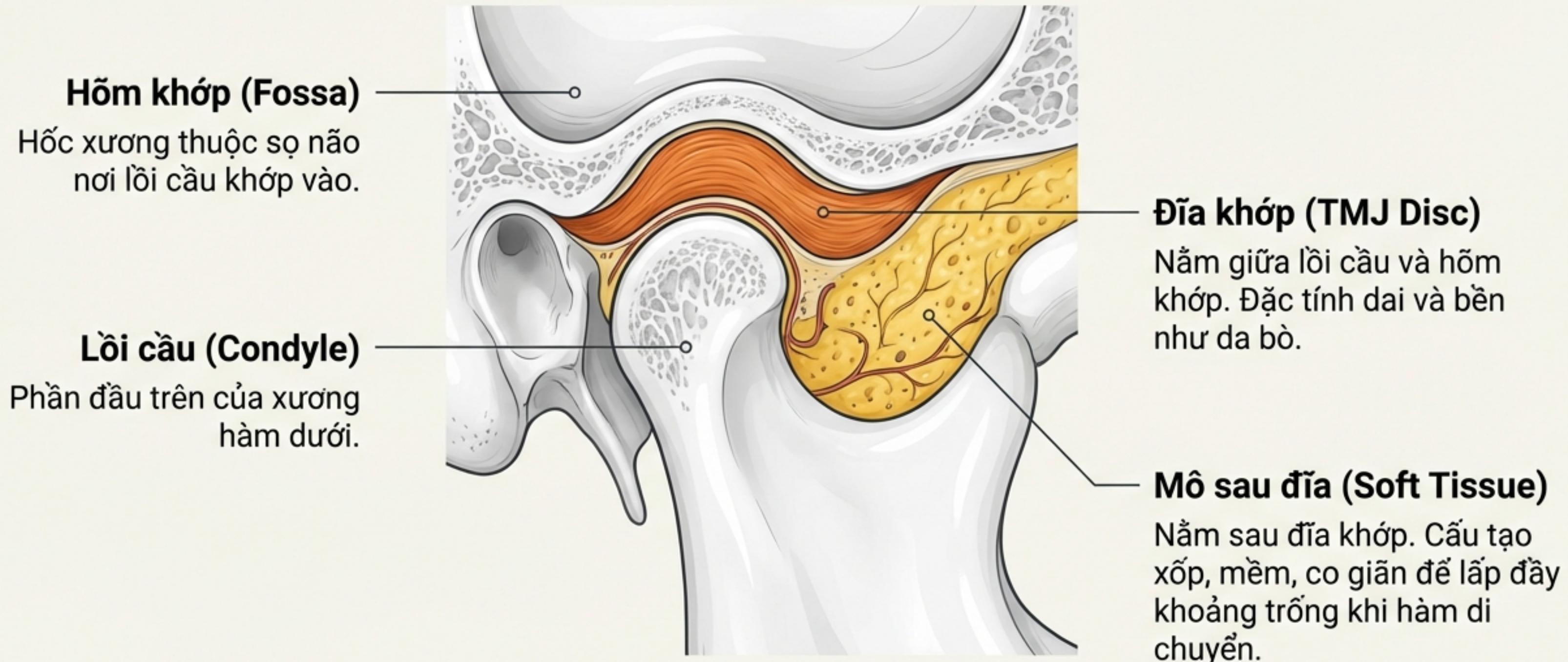
Tại sao khớp hàm của bạn lại kêu “lách cách”?

Sự mất cân bằng thầm lặng và giải phẫu học của Rối loạn Khớp Thái dương Hàm.

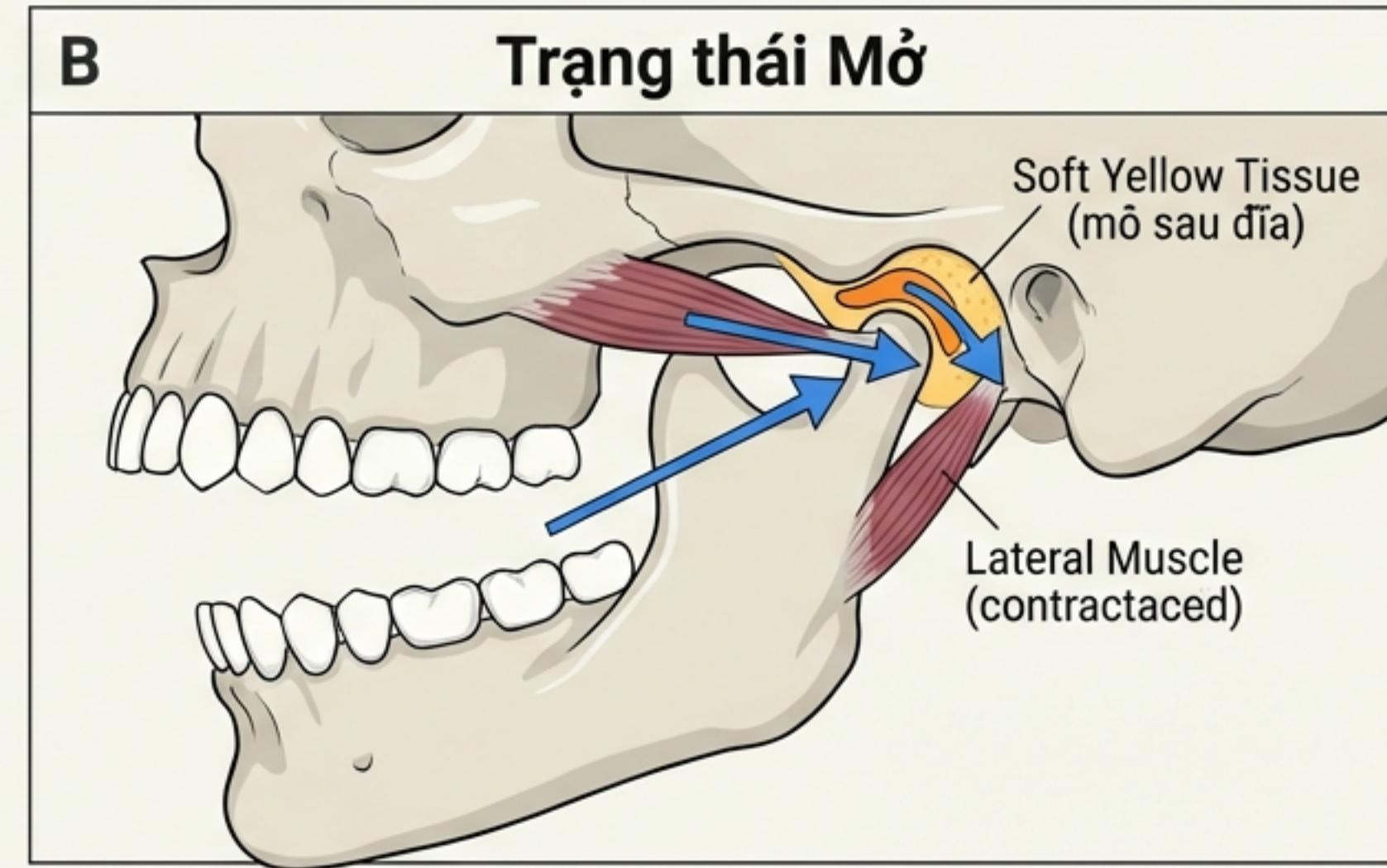
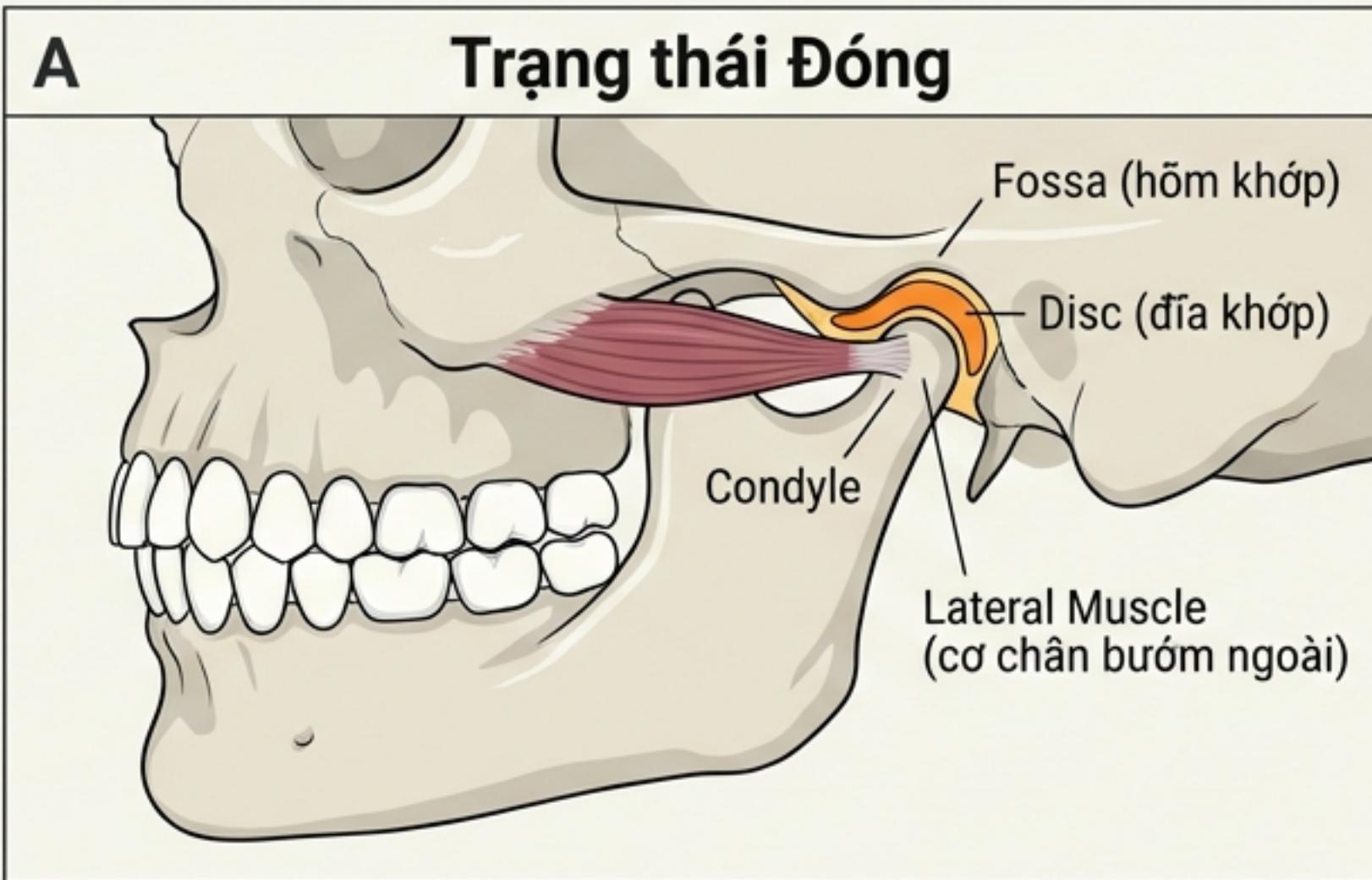
Khớp thái dương hàm (TMJ) không chỉ là một bản lề đơn giản. Đó là một hệ thống phức tạp nơi xương, gân và cơ phải hoạt động trong sự hài hòa tuyệt đối. Khi bạn nghe thấy tiếng kêu, đó là tín hiệu của một cỗ máy đang bắt đầu hỏng hóc.



Các thành phần chính của bộ máy nhai



Cơ chế vận động trong trạng thái hàì hòa



Roboto Slab

Khi mở hàm:

Cơ dưới hàm kéo xuống, và lồi cầu trượt ra khỏi hõm khớp, được kéo về phía trước bởi cơ chân bướm ngoài.

Roboto Slab

Khi đóng hàm:

Các cơ mở thư giãn. Các cơ đóng hàm mạnh mẽ co lại để đưa răng về vị trí khớp.

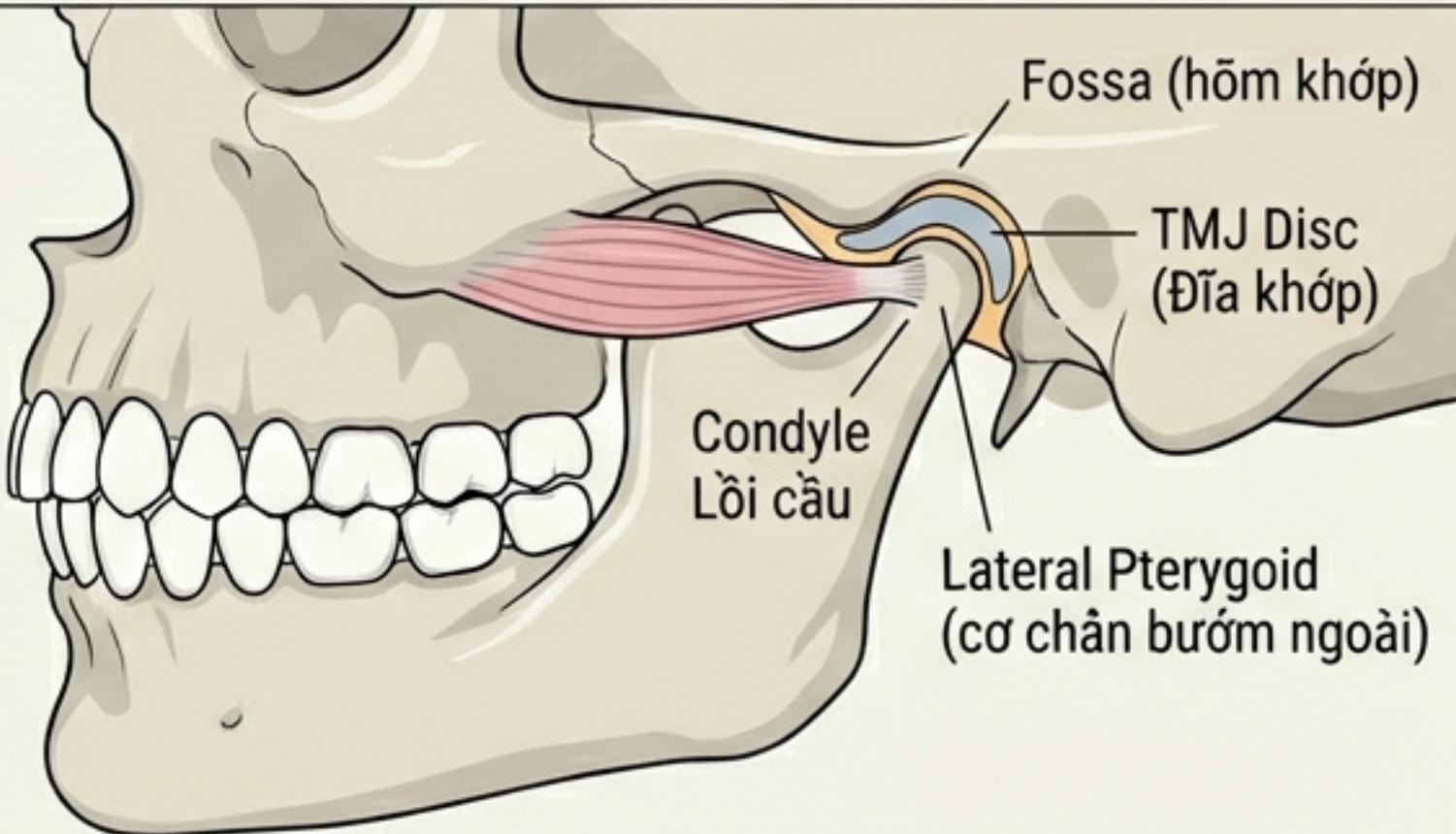
Roboto Slab

Vai trò đĩa khớp:

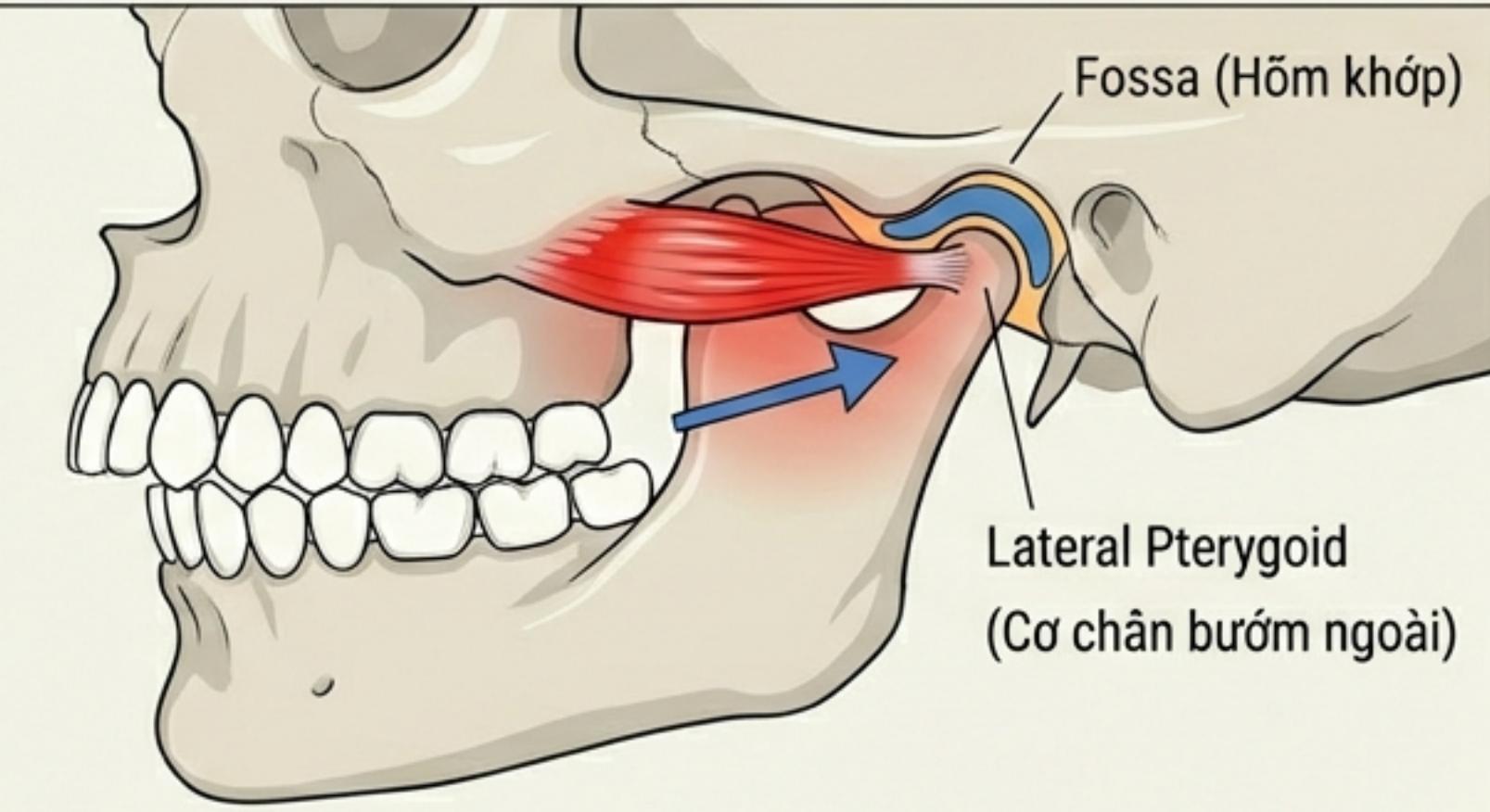
Đĩa khớp di chuyển cùng với lồi cầu, đảm cho mọi chuyển động trượt ra trước và lùi ra sau.

Kẻ thù giấu mặt: Sai lệch khớp cắn

Lý tưởng:



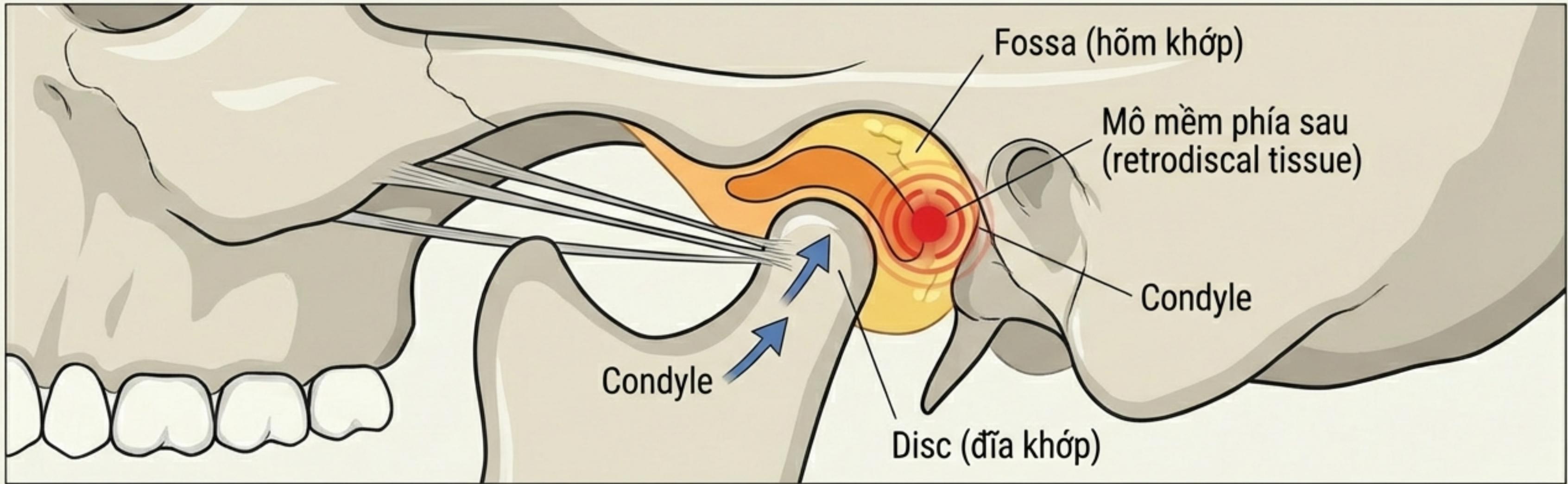
Sai lệch:



Khi răng chạm nhau, cơ chân bướm ngoài phải ở trạng thái nghỉ ngơi hoàn toàn.

Nếu răng không khớp đúng vị trí (Malocclusion), các cơ này không bao giờ được thư giãn. Chúng rơi vào trạng thái 'tăng động' (hyperactive) và căng thẳng kéo dài, liên tục kéo lồi cầu và đĩa khớp về phía trước ngay cả khi bạn đang ngậm miệng.

Giai đoạn 1: Sự căng giãn và Cơn đau khởi phát

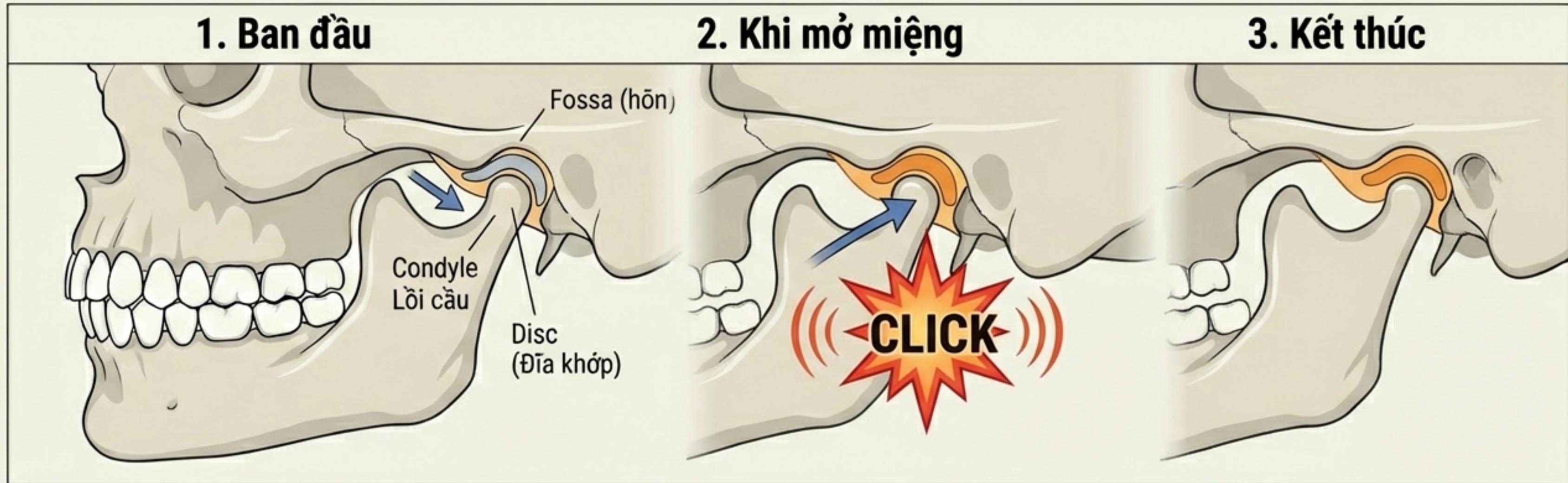


Hậu quả của sự co kéo: Sau nhiều năm bị cơ kéo liên tục, các dây chằng giữ đĩa khớp bắt đầu bị giãn ra.

Sự dịch chuyển: Phần dày phía sau của đĩa khớp đẩy lồi cầu lùi lại phía sau. Lồi cầu không còn nằm gọn trong đĩa đệm mà bắt đầu chèn ép vào mô mềm phía sau (retrodiscal tissue).

Tại sao bạn đau? Mô mềm này chứa nhiều dây thần kinh nhạy cảm. Khi lồi cầu chèn ép vào đây, cơn đau bắt đầu xuất hiện.

Giai đoạn 2: Giải mã tiếng kêu "Lách cách"

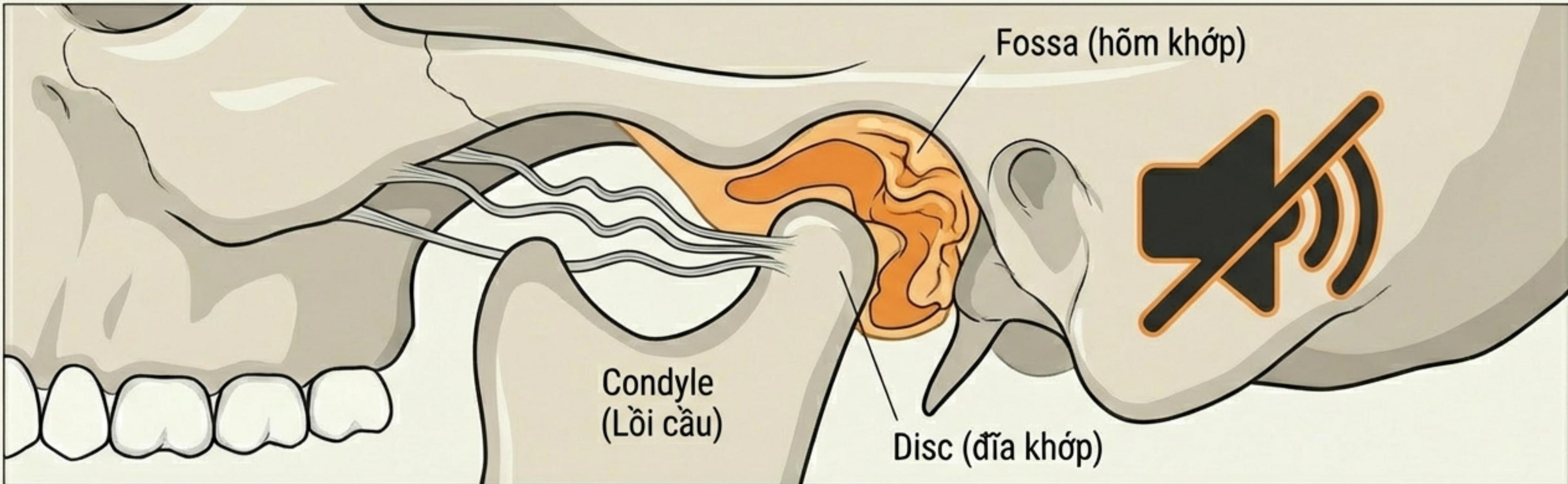


Khi mở miệng: Lồi cầu bị trượt ra sau phải "nhảy" qua phần gờ sau của đĩa khớp để về đúng vị trí đệm. Cú nhảy này tạo ra tiếng Click.

Khi đóng miệng: Lồi cầu trượt ngược lại và lại tuột ra khỏi đĩa khớp, tạo ra tiếng Click thứ hai (có thể nhỏ hơn).

Ý nghĩa: Tiếng kêu là bằng chứng vật lý cho thấy đĩa khớp của bạn đã bị trật ra khỏi vị trí an toàn.

Giai đoạn 3: Sự im lặng nguy hiểm (Kẹt khớp)

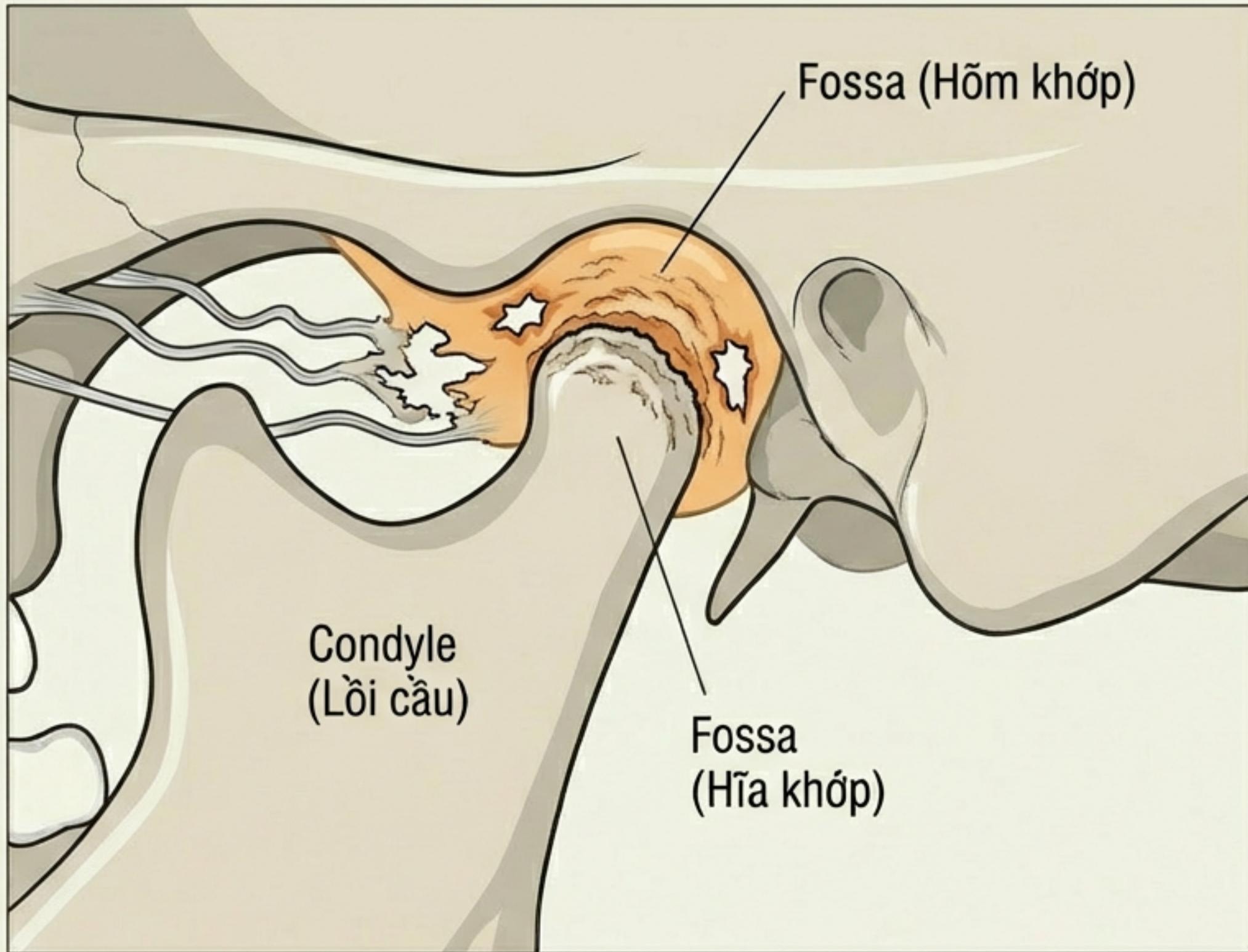


Khi tiếng kêu biến mất: Đây không phải là dấu hiệu hồi phục. Nó có nghĩa là dây chằng đã giãn quá mức, lồi cầu không thể "nhảy" lên đĩa khớp được nữa.

Hậu quả: Khớp bị kẹt (Locking). Thay vì trượt trên tấm đĩa dai bền, lồi cầu giờ đây trượt trực tiếp lên các dây chằng mỏng manh đã bị kéo giãn.

Hạn chế vận động: Đĩa khớp bị vò nát phía trước lồi cầu, cản trở chuyển động, khiến việc mở miệng trở nên khó khăn.

Giai đoạn 4: Thủng đĩa và Ma sát xương



Sự phá hủy mô: Theo thời gian, lồi cầu mài mòn và làm thủng các dây chằng phía sau đĩa khớp.

Xương cạ xương: Không còn lớp đệm bảo vệ, lồi cầu cạ trực tiếp vào xương sọ (fossa).

Hiện tượng lạ: Cơn đau có thể giảm đi ở giai đoạn này vì mô mềm nhạy cảm đã bị chai sạn hoặc không còn chịu lực trực tiếp, nhưng cấu trúc khớp đang bị phá hủy nghiêm trọng nhất.

Hậu quả dài hạn: Biến dạng vĩnh viễn

Lồi cầu khỏe mạnh



Lồi cầu biến dạng



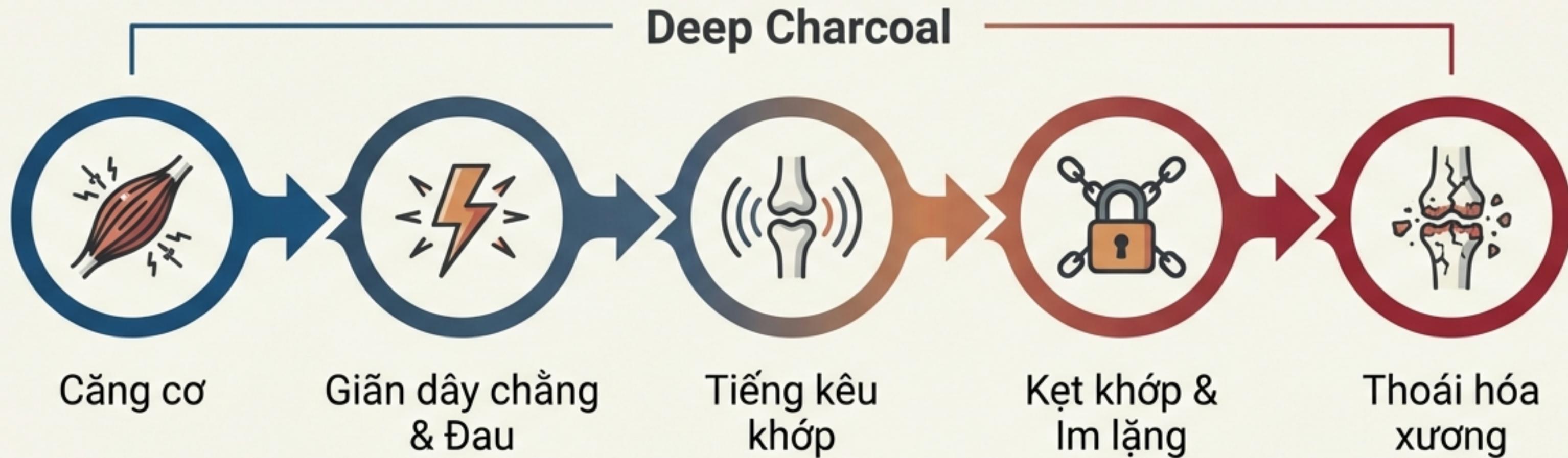
Biến dạng mỏ chim (Beaking): Do bị cơ kéo căng quá mức trong thời gian dài, hình dạng lồi cầu bị thay đổi, trở nên nhọn hơn giống mỏ chim. Bác sĩ có thể nhìn thấy rõ điều này trên phim X-quang.

Viêm khớp (Arthritis): Sự ma sát trực tiếp giữa hai bề mặt xương dẫn đến mài mòn và viêm khớp mãn tính.

Kết luận: Đây là những tổn thương thực thể không thể tự phục hồi.

Tổng quan quá trình thoái hóa

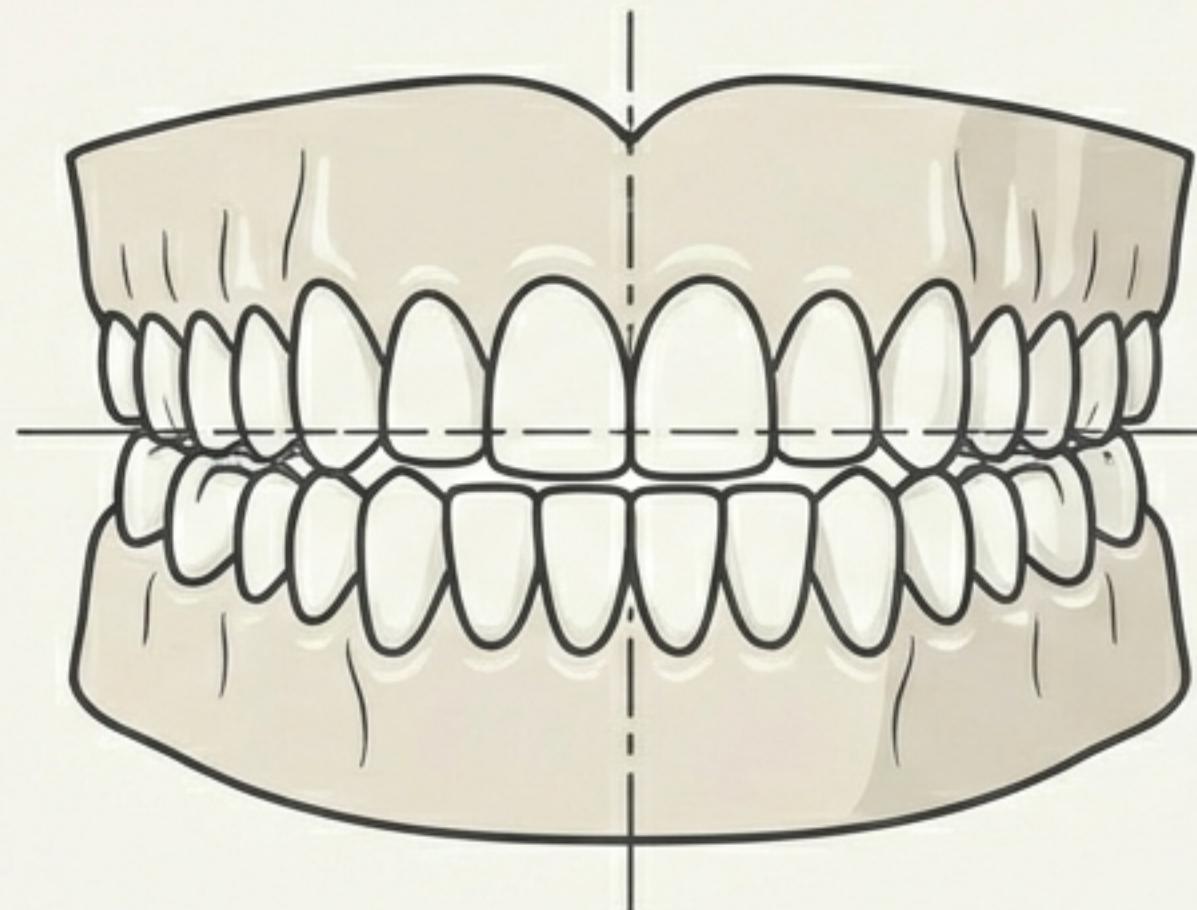
Roboto Slab



Một quá trình diễn ra âm thầm trong nhiều năm. Càng để lâu, tổn thương càng đi sâu vào cấu trúc xương.

Đừng đợi đến khi quá muộn

Rone White | Deep Charcoal



- **Giai đoạn sớm:** Nếu phát hiện **sai lệch khớp cắn sớm**, nha sĩ có thể điều chỉnh để ngăn chặn toàn bộ quá trình thoái hóa này.
- **Giai đoạn muộn:** Khi cấu trúc xương đã thay đổi, bạn sẽ cần sự can thiệp phức tạp từ chuyên gia về khớp thái dương hàm (TMJ Specialist).
- **Lời khuyên:** Đừng chờ cho đến khi hết đau. Hãy hành động để phục hồi chức năng nhai ngay khi nghe thấy những tiếng kêu đầu tiên.