

턱에서 소리가?

입이 안 벌어져요 턱관절 장애

음식물을 씹을 때마다 턱에서 소리가 나는 현상을 한두 번쯤 겪어봤을 것이다. 입을 크게 벌리거나 하품을 할 때 자신도 모르게 턱에서 소리가 나면서 깜짝 놀라 입을 재빨리 다물어 본 경험도 있을 것이다. 알게 모르게 생기는 과로와 스트레스, 극심한 긴장 속에서 평소 이를 꽉 무는 습관이 생겼거나 잘 때 이를 세게 가는 습관이 있으면 턱관절에 무리가 가면서 턱관절 장애가 생길 수 있다. 일상생활 중에 계속 두통이 있거나 귀 앞이 아픈 사람들이 있다면 턱관절 장애를 의심해 봐야 한다. 턱관절 장애는 뚜렷한 증상을 가지고 나타나기 보다는 무의식 중 하게 되는 나쁜 생활 습관으로 유발하는 경우가 많은데 두통과 치아 파절 및 마모, 부정교합과 함께 턱관절 장애 등을 일으키는 경우도 많다. 턱관절 장애가 심할 경우 척추에 무리를 주는 경우도 있으니 증상이 의심된다면 빨리 전문병원을 찾아가 증상을 확인해야 한다. 흔히 나타나는 턱관절 장애의 증상에 대해 자세히 알아보자.

공무원시험을 준비 중인 김세진(23세, 대학4년)양은 잦은 두통으로 집중력이 떨어질 때가 많다. 단순한 두통으로만

넘기다 하품을 할 때마다 턱에서 소리가 나는 것을 의심하고 병원을 찾았더니 턱관절 장애로 인한 두통일 가능성이 높다는 이야기를 들었다. 학생들이나 수험생에게서 일어나는 턱관절 장애는 공부할 때 한쪽 턱에 손을 괴는 버릇이 있거나 기울어진 자세로 장시간 앉아있게 될 때, 잠이 부족한 상태에서 책상에 엎드려 오래 잘 경우 등, 잘못된 자세

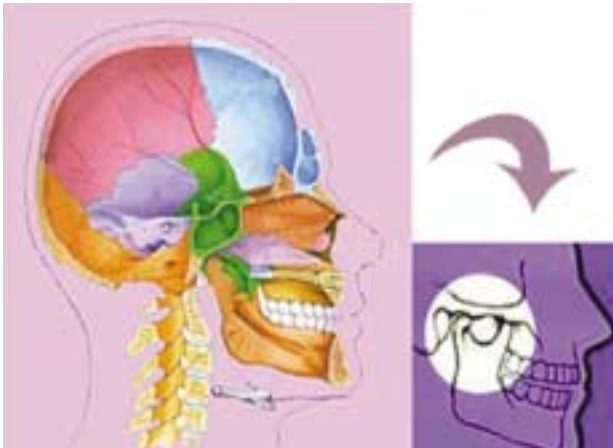
로 인해 턱관절에 무리를 줘 나타나게 된다. 한쪽 턱관절에 더 많이 하중이 전달되면서 염증이 생기거나 관절 연골의 손상으로 이어지게 되어 턱관절 장애를 일으키는 경우가 많다. 페이스라인 치과 이신정 원장은 “턱관절 장애는 압박감에 눌린 학생들이나 수험생에서 많이 나타난다”며 “되도록 긴장을 풀고 충분한 휴식을 취해 스트레스를 적게 하는 것이 가장 중요하다”고 말하며 주의를 당부했다.



혹시 나도 턱관절 장애?

턱관절(악관절)이란 귀 앞에 존재하는 아래턱뼈와 머리뼈 사이의 관절을 말한다. 이 관절뼈 사이에는 물렁뼈(다스크)가 있어 뼈와 뼈 사이의 완충기능을 하고 있는데 이 물렁뼈가 정상위치를 벗어나면 턱관절에 디스크가 생기며 아픔

턱관절 장애가 의심되는 증상이 나타난다면
우선은 전문병원을 자신의 상태를 점검한 후
적절한 조치를 받아야 더 큰 후유증을 막을 수 있다.



을 느끼게 된다. 턱관절은 다른 말로 악관절이나 측두하악관절, 영어로는 TMJ(Tempromandibular joint)라고 하며, 두개골의 측두골(두개골의 옆면)과 하악골(아래턱 뼈)의 과두(果頭 : 턱뼈 끝의 뭉툭한 부분)가 만나서 이루는 관절로, 외이도 전방에 위치하고 있다. 턱관절은 하악골(아래턱 뼈)

의 운동의 중심축이 되는 관절로 회전운동과 활주운동(미끄러지는 운동)등을 하며, 저작기능(씹는 기능), 발음기능에 필수적인 역할을 담당한다. 턱관절 자체의 장애는 대부분 두골 구조물 사이의 디스크 형태이상 혹은 위치이상으로 인해 발생하며, 심한 경우 관절을 구성하고 있는 골 구조 자체의 이상까지도 초래할 수 있다.

턱관절 디스크의 증상은 턱관절과 머리, 어깨 등의 근육이 아프고 입을 열고 닫을 때 턱관절 주위에서 '딸각딸각' 거리거나 '찌익하는 기분 나쁜 소리가 난다. 더 진행되면 입을 제대로 벌릴 수가 없어 음식물 섭취와 대화가 어렵고 만성적인 두통이 발생하게 된다. 턱관절 디스크는 선진국일수록, 문화가 발달할수록 흔히 나타나 선진국형 문화병으로 일컬어진다. 발병 원인은 스트레스와 충치, 풍치 등으로 인한 치아의 맞물림 이상, 목과 허리 등을 한쪽으로 구부리는 나쁜 자세, 이갈이와 치아를 짹 무는 나쁜 습관 등으로 다양하지만 이 중에서 가장 큰 원인은 스트레스다. 따라서

턱관절 장애 자가 진단법

- 양손의 5지(애기 손가락)를 자신의 귀 안에 넣고 입을 크게 열거나 다물 때 느끼는 손의 감각은 아무런 느낌이 없어야 한다. 그런데 조이는 감각이 있거나 무엇이 와서 탁 치거나 하면 이상이 있다고 봐야 한다.
- 2지(검지)를 귀 바로 앞에 갖다 되고, 입을 열고 닫을 때 움직이는 물체에 갖다 되고, 약간의 힘을 주면서 입을 열었다 닫았다 할 때 오른쪽 또는 왼쪽이던 통증이 오면 안 된다.
- 침(타액)을 계속해서 연속적으로 3번 이상 삼키지 못하면 턱관절 장애가 약간 진행되었다고 볼 수 있다.
- 입을 열고 닫을 때 똑바로 일자로 열고 닫쳐야 한다.
- 자신의 2,3,4 지 즉, 3개의 손가락을 똑바로 세워서 자유롭게 드나들 수 있어야 한다.

위의 증상 중 해당사항이 있으면 전문의를 찾아가 정확한 진단을 받아야 한다.



**턱관절 장애가 더 진행되면
귀 앞 턱관절에 통증이 생길 수 있으며
입이 잘 안 벌어지고 목이나 머리 부분까지 통증이 파급된다.**



나쁜 자세는 턱에 무리를 주므로 평소 올바른 자세 습관을 갖는 것이 좋다

수험생과 젊은 직장인에게서 많이 발생하며, 10, 20대 여성에게서도 흔히 나타난다. 턱관절 장애가 의심되는 증상이 나타난다면 우선은 전문병원을 자신의 상태를 점검한 후 적절한 조치를 받아야 더 큰 후유증을 막을 수 있다.

턱관절 장애 어떻게 생기나요?

턱관절의 초기 증상은 소리가 나는 것인데 항상 나는 것은 아니며 입을 벌리거나 다물 때, 혹은 턱을 좌우로 돌릴 때 나게 된다. 턱에서 소리가 나는 것 자체로 병이 생긴

것은 아니지만 뭔가 문제가 생기려는 초기 신호로 이해하면 된다.

턱관절 장애가 더 진행되면 귀 앞 턱관절에 통증이 생길 수 있으며 입이 잘 안 벌어지고 목이나 머리 부분까지 통증이 파급된다. 심한 경우 어깨 부위의 통증이나 생리통까지 생길 수 있으며 귀가 멍멍한 느낌, 귀가 울리는 소리, 턱 부위의 부종 등으로 이어질 수 있다.

턱관절 장애와 관련된 통증의 특징으로 가장 많은 것이 턱관절부위와 귀 주위이고 다음이 협부측 두부측 경부이다. 그 외에 후두부, 후경부, 어깨부위, 구강저와 구개부, 혀 등의 동통을 호소한다.

통증의 성질은 둔통으로 안정시에는 거의 통증을 느끼지 못하나 그 부위를 손으로 누르거나 하악을 좌우로 움직여 보도록 하거나 입을 크게 벌려 보게 하거나, 교합 시켰을 때 통증이 증가하는 일이 많다.

기상 시에 통증이 훨씬 심하고 서서히 경감하는 경우 기상 시에는 이상을 느끼지 않고 오전 중에도 비교적 통증이 적으나 오후부터 서서히 심해지는 경우, 음식물을 씹지 않거나 하악을 움직이지 않으면 아프지 않으나 식사나 이야기를 하면 아파지는 경우가 있다.

턱관절의 통증은 갑자기 발생하는 수도 있고, 알지 못하는 사이에 나타나 환자 자신이 언제부터 그랬는지 모를 경우도 있다. 통증은 아침에 일어나 이를 닦으려 했을 때, 이야기하려 했을 때, 식사를 시작할 때, 식사도중에 갑자기 또는 말하는 도중에 특히, 전화로 오래 이야기 했을 때 많고 동기 유발인자로는 정신적 긴장, 이 갈이, 이 악물기, 저작 중 교합이 어긋나는 것, 허품, 딱딱한 것을 많이 씹었을 때, 타박상 등이다.

이 가는 습관 턱관절 장애 불러온다!

요즘 이를 악물거나 이를 가는 사람들이 부쩍 늘었다. 변화하는 사회 속, 다양한 스트레스로 인해 잠을 자면서까지 이

를 약 물게 되는 습관이 생긴 사람들이 많게 된 것이다. 여러 가지 이유로 이 가는 습관이 없던 사람도 이 갈이를 하게 되고, 자고난 후 개운한 것이 아니라 턱이 빠근하거나 두통으로 인해 찡그린 얼굴로 아침을 맞이하는 사람도 있다.

이 갈이를 하면 정상적인 저작 때보다 크기는 100배 정도의 과도한 힘이 치아에 가해진다. 게다가 아래위로 절구질 하는 듯한 저작운동과는 달리 맷돌처럼 치아 표면을 간다. 이런 이갈이의 특성 때문에 이의 구조뿐 아니라 전신 질환을 유발한다.


치아의 마모가 빨라지고, 이를 지지하고 있는 치조골(잇몸 뼈)이 약해진다. 염증이 아니더라도 이가 쉽게 부서지는 치주증의 원인이 된다. 스트레스가 심한 사람들은 젊은 나이에 치아를 잃어버리는 경우도 드물지 않다. 또 이뿌리가 움푹 패이기도 한다. 따라서 이뿌리에 골이 생긴 사람들은 잘못된 칫솔질보다 이를 악무는 습관이 있는지를 의심해 봐야 한다. 가장 흔한 질환은 턱관절 장애다. 턱이 항상 긴장돼 있어 턱을 움직이는 관절이 탈골되는 것이다. 그런데 이런 나쁜 습관이 두통과도 관련이 있다고 생각하는 사람은 많지 않다.

턱을 움직일 때는 머리 옆쪽(관자놀이)의 측두근을 사용한다. 이 측두근이 일을 하는 시간은 그리 길지 않다. 하루 15분 정도가 고작으로 나머지 시간엔 다른 골격근(뼈에 붙은

근육)처럼 휴식을 취해야 한다.

사람은 스트레스를 받거나 긴장을 하면 이를 악물면서 측두근이 긴장한다. 얼굴 근육이 감정을 표현하는 일차 기관이기 때문이다. 근육은 생리적 한계를 넘는 강한 수축을 반복하면 빈혈 상태에 빠진다. 근육에 분포된 혈관이 압박을 받아 혈액이 통하지 않는다. 그 결과 측두근을 비롯해 목, 어깨 근육도 함께 수축하면서 혈액순환에 장애가 발생한다. 이렇게 되면 뇌에 산소와 영양 공급이 중단되고, 이어 두통으로 연결되는 것이다. 이를 근육긴장성 두통이라고 하며, 스트레스를 많이 받는 사람에게 많다. 주로 지속적인 두통, 머리 전체 또는 한쪽으로만 오는 경우도 있다.

경희대 치대 박영국 교수는 “근육 허혈로 인한 통증은 인체 스스로 극복하는 자연 치유의 한계를 넘어서서 진통제 복용이나 마사지, 뜨거운 찜질로는 일시적으로 좋아질 뿐 근본적으로 치료되지 않는다”며 “머리가 묵직하게 두통이 자주 오는 사람은 진통제를 복용하기 전에 치과에서 근육 기능과 교합검사, 통증유발점검사 혹은 심리검사를 받는 것이 좋다”고 말했다.

밤사이 근육을 과도하게 사용하고 과긴장한 탓에 턱관절과 턱뼈 근육에도 이상이 온다. 아침에 일어났을 때 피곤하거나, 둔통이 있는 사람, 또 갑자기 입이 벌어지지 않거나 턱 움직임이 어려운 사람은 이 갈이를 의심해야 한다. 

글 / 임채영기자



이갈이로 마모된 치아



이식할 치아 표본



치아 성형 후 모습