

预防牙关紧闭

多数人嘴宽可达 35 至 55 毫米。这是差不多 3 根手指的宽度。

头颈手术或电疗可能引起咀嚼肌肉发生纤维化，而导致嘴巴无法像治疗前一样张大。这也称为牙关紧闭。

当嘴巴无法张大时，可能导致以下现象：

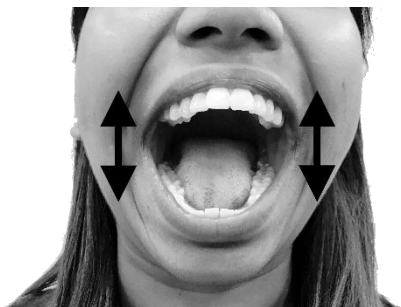
- 咀嚼与吞咽困难
- 咬字不清或说话困难
- 口腔清洁不易保持

牙关运动

以下是一些避免牙关紧闭的复健运动。就算您没有牙关紧闭的症状，我们也建议您继续复健运动，预防肌肉产生僵硬的症状。一旦产生牙关紧闭，复健治疗就会更加困难。

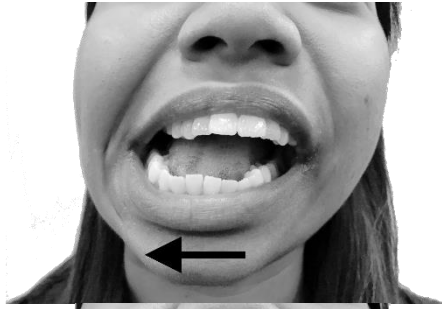
以下运动应该每天做 5 遍。

活性伸展



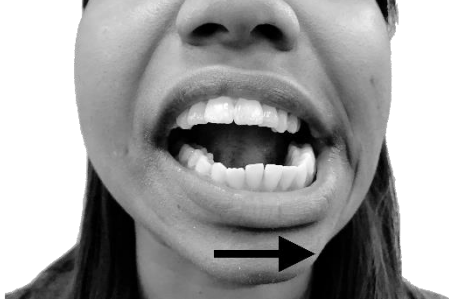
1. 将口尽量张开。不应该感觉到痛。

持续 5 秒。重复 5 遍。



2. 将下巴往一边移。

持续 5 秒。重复 5 遍。



3. 将下巴往另一边移。

持续 5 秒。重复 5 遍。

被动伸展



1. 将拇指轻轻推着上牙或牙龈。
2. 将食指轻轻压着下牙或牙龈。
3. 把口尽量撑开。不应该感觉到痛。

持续 5 秒。重复 5 遍。

如果您曾经动过头颈部手术，开始以上复健运动之前，请寻求医生或治疗师的指导。

做复健运动时，如果感觉到**痛或麻痹**，请立刻停止以上运动并通知您的医生或治疗师。