

從「齒」開始，大「呼」過癮！

口腔肌功能早期矯正：改善兒童睡眠呼吸障礙的新模式

文／臺中榮總兒童牙科暨齒顎矯正科主任 陳亮如

兒童牙科暨齒顎矯正科
陳亮如 主任



【主治專長】

兒童牙科、身心障礙牙科、兒童青少年齒顎矯正(暴牙、齒列擁擠、戽斗、前牙深開咬)、兒童口腔肌肉功能矯正(口呼吸、鼻過敏、兒童睡眠呼吸中止症候群)

【門診時間】

週一下午，2892 診間
週二下午，2892 診間

為什麼我的孩子總是上課不專心？為什麼我的孩子上課都在打瞌睡？為什麼我的孩子背課文都背不起來？為什麼我的孩子比其他同學矮？…種種問題讓家長有心無力，孩子壓力也很大。

兒童過動、注意力不集中可能是睡眠呼吸障礙引起的

其實上述家長的煩惱，很可能和兒童睡眠時的呼吸障礙有關，這是小朋友在睡眠過程中因為上呼吸道阻塞，發生呼吸暫停或不足而導致血氧濃度下降的情形。小朋友為什麼會有睡眠呼吸障礙的問題呢？其實是有多重原因，臨床上常見的是兒童新陳代謝的問題如肥胖，及過敏性鼻炎。台灣空氣汙染導致孩童過敏的比率日益增加，中部最近的統計顯



示兒童鼻過敏比例高達百分之34，比20年前增加了3倍。反覆的過敏性鼻炎，會導致呼吸道的淋巴腺體腫大、腺樣體肥厚、鼻黏膜發炎腫脹及下鼻甲肥厚。

當呼吸道不通暢，孩童睡眠時就會用嘴巴呼吸，而較嚴重的呼吸道阻塞，家長甚至會聽到小孩濃濁的呼吸聲、打

呼聲或呼吸暫時停止的情形。除此之外，孩童可能還有白天注意力不集中或生長遲緩的現象，甚至有學者提出兒童睡眠呼吸障礙還會造成孩童白天嗜睡、過動、注意力不集中、語言學習力下降等問題。

改善呼吸、改善咬合、雙管齊下效果佳

本院口腔醫學部自民國106年，由口腔醫學部主任劉正芬醫師引進肌功能矯正裝置來使用，主要應用於臨床上有異常咬合如暴牙、戽斗孩童的早期矯正。矯正裝置外觀簡單，僅需在晚上睡覺配戴即可，不僅可以訓練嘴唇肌張力，使口腔周圍肌肉處在均衡張力狀態，讓顏面顎骨及齒列在良好環境空間下發育；也可引導原先下降的舌頭回到上顎位置，擴充上顎寬度。另外夜晚配戴時，因孩童無法自在地經過嘴巴呼吸，需用鼻子呼吸，藉由呼吸訓練運動的指導，小朋友慢慢可恢復正常鼻腔呼吸，讓牙齒自然生長到較為理想的位置，上下顏面骨生長也達到較理想的相對位置。

長期追蹤結果發現，不僅齒列情形得到改善，家長或孩童也反應鼻塞嚴重程度及頻率有降低，睡覺時打呼情形也有減少，從治療前後的X光就明確顯示出肌功能矯正裝置的佩帶不只改善咬合，連呼吸道的周徑也明顯增加。根據多年治療的數據顯示：治療前後異常咬

合（暴牙或戽斗）的改善率約有65%，而在X光片（見圖）部分，從治療前咬合異常、呼吸道狹窄，到治療後咬合進步、呼吸道變寬、呼吸道狹窄的改善率約有70%。

多重專科的兒童呼吸治療團隊 治療睡眠呼吸障礙的新方式

睡眠呼吸障礙的問題，因為是多重原因，在使用肌功能矯正裝置前，需要先評估兒童呼吸道不通暢的原因。如果小孩呈現明顯的過敏性鼻炎症狀，應會診兒童過敏科，使用口服抗組織胺藥物及使用短期類固醇鼻噴劑；若孩童因扁桃腺肥大，應會診耳鼻喉科，考慮扁桃腺及腺樣體摘除手術；若有嚴重的睡眠呼吸障礙，就需要睡眠中心的協助，重建正常的呼吸模式。

本院是全國最早成立多重專科的兒童呼吸治療團隊，結合了兒童牙科、兒童過敏科/新陳代謝科、耳鼻喉科及睡眠中心，為兒童睡眠呼吸障礙之病患提供了整合式的診斷模式，並依照孩童症狀、嚴重程度，給予適切的治療。

病例報告

第一案例：八歲的張小弟弟，從兩歲開始因為身高、體重在生長曲線表的10%以下，長期在小兒新陳代謝科就診。他到兒童牙科求診的原因是暴牙，檢查後發現有口呼吸的症狀，我們為他裝置了肌肉功能矯正裝置。期間因為仍

有打呼的症狀，所以轉診到耳鼻喉科，發現其實呼吸道堵塞的地方是在鼻腔，使用鼻噴劑之後效果有改善且打呼減少；他的咬合情形也有明顯改善，上下牙齒水平距離由9mm降到2mm，外觀跟當時求診時相差非常多。

第二案例：八歲的高小弟弟，是位ADHD的小朋友，來兒童牙科就診原因是因為鼻塞和前牙錯咬（戽斗），使用肌功能矯正裝置，每天晚上佩戴後可見咬合的狀況改善，戽斗變成正常的咬

合，並在一年的X光追蹤發現，呼吸道周徑有明顯增加。詢問爸爸後表示小孩現在比較不會鼻塞，睡眠品質有改善。

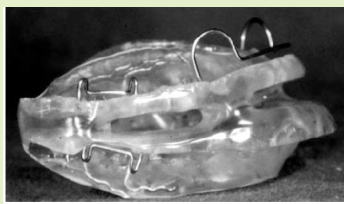
如果小朋友有老是睡不飽、過動、注意力不集中、身材較矮小等問題，在經過許多治療仍無法解決時，可以與醫師討論小朋友是否有睡眠呼吸障礙問題，改善口腔不良習慣，盡早開始治療才能讓孩子不再因為睡眠呼吸問題導致學習力不佳、以及衍生更多的疾病。🏥



案例

使用肌功能矯正裝置治療

使用傳統止鼾器 配戴容易不舒服



使用肌功能矯正裝置治療前 呼吸道狹窄狀況（戽斗案例）

使用肌功能矯正裝置治療後 呼吸道增寬狀況（正常咬合）



使用肌功能矯正裝置治療前 呼吸道狹窄狀況（暴牙案例）

使用肌功能矯正裝置治療後 呼吸道增寬狀況（正常咬合）



團隊跨領域合作模式

