

磨牙是“蛔虫作祟”？中心医院专家：不全是！还有你想不到的危害！

2023-08-12原文





开展清廉医院建设 努力实现

党风清正 院风清明

医风清新 行风清明

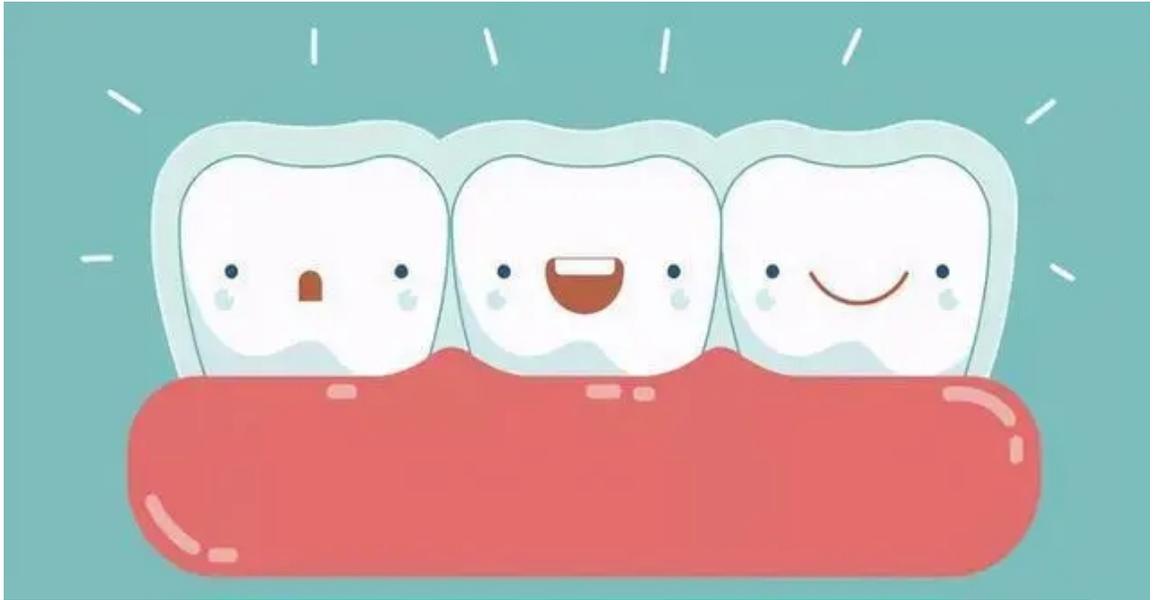
凉爽的夜晚静悄悄

可是老王睡不着

因为，他的家里有咯吱咯吱的磨牙声



老王老伴今年60多了
都说只有小孩儿有蛔虫才会磨牙
这个年龄难道也有蛔虫？
那我们就一起来看看吧

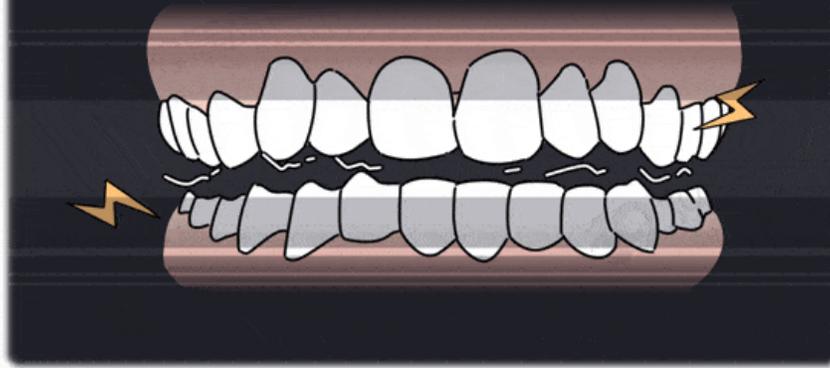




定义

磨牙是指在非功能状态下咀嚼肌产生不自主的收缩，引发下颌骨的移位或紧固动作，使上、下牙产生摩擦或紧咬的现象。简单来说，磨牙症是在未进食的状态下，上下颌，牙齿不自觉的摩动或紧咬的现象。

摩擦摩擦，在这安静的夜里摩擦



磨牙现象多存在于儿童群体中，儿童6-13岁属于换牙期，在换牙阶段，为了适应上下牙齿的磨合，所以可能会出现磨牙现象，这是正常的。

孩子磨牙？

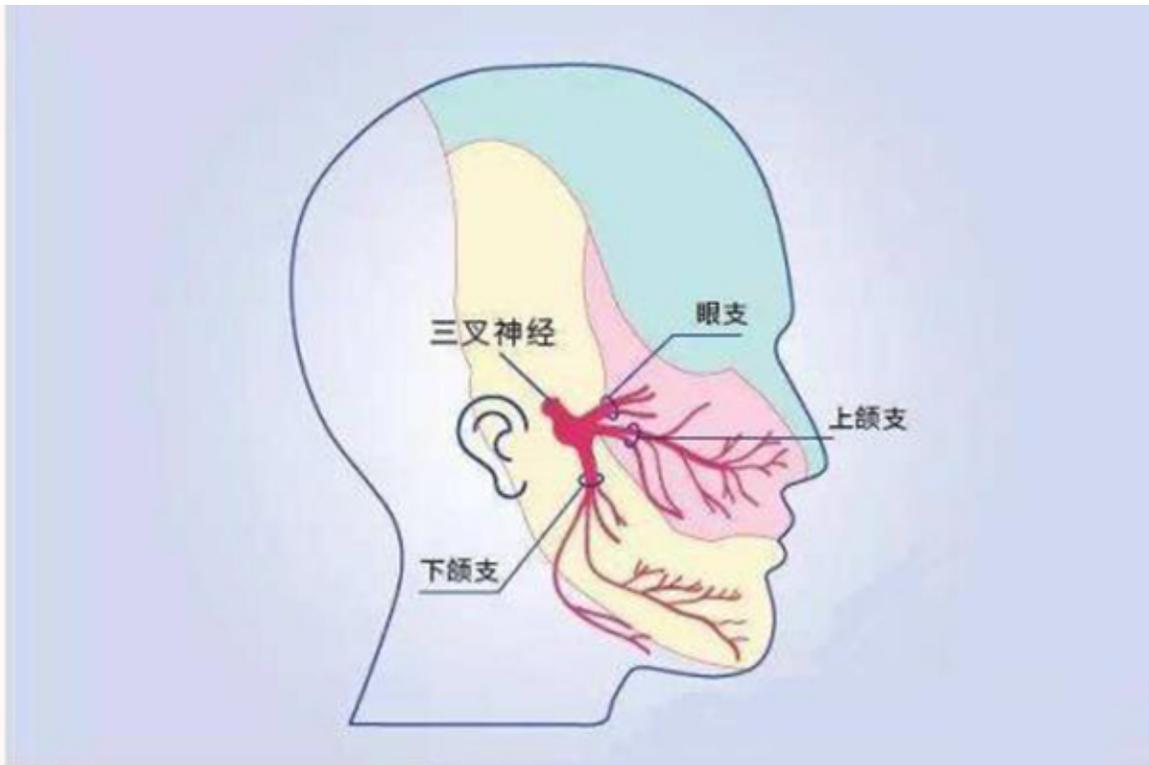


但是过了换牙期的青少年或者成人，如果还出现磨牙现象，就要引起注意了！



原因

三叉神经支配着人体的咀嚼肌，当咀嚼肌进入非正常活动状态时就会磨牙，那夜磨牙与神经系统的激活有关，常见原因：



1、寄生虫

老一辈的人觉得磨牙和肚子里有蛔虫有关，这种说法有一定的依据。如果胃肠道内有蛔虫，其产生的毒素或代谢物质刺激到大脑皮层，使其兴奋或抑制过程失调，造成夜间磨牙，**不过这种情况比较少见。**

2、咬合关系不好

有些人习惯不好，喜欢单边咀嚼、吃过硬或难咀嚼的食物、或者喜欢紧咬牙关，这都会造成咬合关系不协调，使得上下牙齿不能咬合在一起。人体就会增加牙齿的磨动来克服咬合障碍。



3、外来刺激

喝酒、抽烟、饮用大量含有咖啡因的饮料，都会影响多巴胺能系统，增加磨牙的可能性。

4、心理因素

白天过于紧张、焦虑、疲惫、抑郁或者兴奋，晚上入睡后大脑皮层支配的颌骨运动区的一部分细胞“不正常兴奋”，支配咀嚼肌的三叉神经功能紊乱，导致磨牙，所以常值夜班、压力大、易紧张的人群磨牙概率要大。



治疗

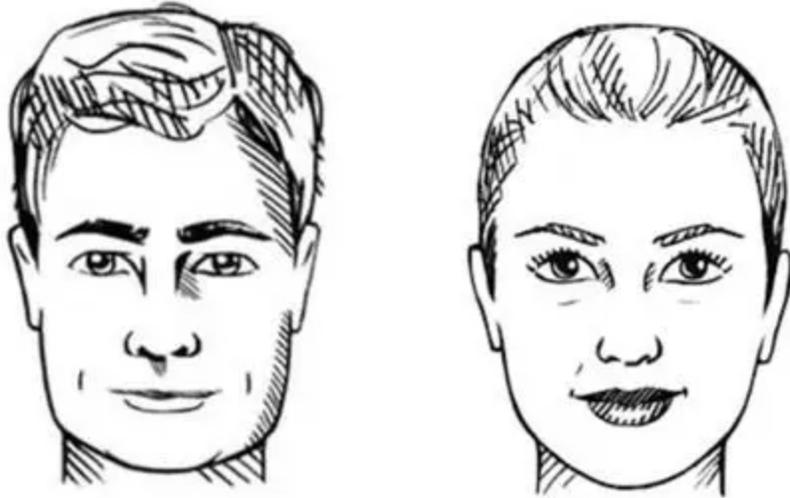
如果不治疗一直磨牙，会变成什么样子呢？

1、很多人以为磨牙是小事，“只要功夫深，牙齿磨成墩”，那么你将获得一副独一无二的牙齿。

正常的牙齿在咀嚼的时候，可以起到一个缓冲的作用，但睡眠的时候出现磨牙，口腔里是没有食物的，这个时候就成了上牙与下牙之间牙釉质硬碰硬的研磨。会造成牙釉质的脱失和牙齿结构的破坏。



2、拥有“国字脸”，因为长期磨牙会引起两侧咀嚼肌肉酸痛或疲劳感，给咬肌造成压力，久而久之，咬肌与颞肌变得肥大、面部线条刚硬化。脸看起来更方正和硬朗。



3、各种疼，磨牙的时候咀嚼肌一直得不到休息就会出现疼痛、腮帮发酸的症状，肌肉酸痛又造成紧张，磨牙就会加剧，形成恶性循环。

磨牙的治疗方法较多，目前只能缓解磨牙症，无法根治。

目前常用的治疗磨牙症的方法如下：

- 调整牙齿咬合关系，修复排列不齐的牙齿；
- 使用心理治疗或行为治疗，消除紧张、焦虑；
- 使用咬合板，减轻肌肉紧张，减少牙齿磨损；
- 药物治疗缓解改善睡眠或抑郁症。

如果你经常磨牙，那么建议你从以下几个方面入手↓

改变咬合习惯

睡前少吃东西

睡前避免太兴奋

减轻心理负担

指导专家:



徐

口腔科党支部

主

现任四川省口腔
学会委员，四川省口腔
临床经验丰富，擅长
外伤、感染性疾病，
口腔危、急、难、重
研省、市、院级科研
刊物上发表中英文论
技奖1项，国家实用新



刘少佳

**副主任护师
口眼血管疾病科护士长**

四川省口腔及眼科康复护理
委员会委员，从事护理工作23年

文章作者：



钱 玫
护 师

从事护理工作8年，实习及规
培带教教师，擅长口腔科、眼科及
血管相关疾病的护理。



精选留言



莫远梅赞：4

自从关注了攀枝花市中心医院，口腔科的科普文章，每一篇都不会落下。



夜间飞行赞：2

我老公说我睡觉的时候经常听到我磨牙，我磨牙就是从小磨到大的，不知道是不是因为磨牙的原因我脸也大，而且牙齿还短[裂开]



小兑赞：0

上个月才到中心医院做了一个磨牙板，睡觉前带上，确实没有磨牙的声音了。