

夜阑人静,正当我们呼呼大睡的时候,耳边忽然传来“咯吱咯吱”的磨牙声。

这种情况,很多人都遇到过,在枕边磨牙的那个人,有可能是大人,也有可能是孩子。

虽然经常会遇到夜间磨牙的情况,但是除了家长会引起重视,带孩子到医院就诊之外,很少有成年人把磨牙当回事。

实际上,磨牙不是无缘无故的,也跟口腔问题无关。

专家指出:儿童和成人夜间磨牙,分别是由消化道和神经系统紊乱引起的。

孩子晚上入睡后常把牙齿磨得格格响,医学上称之为夜磨牙症,睡眠时有习惯性磨牙或白昼也有无意识磨牙习惯,随时间一点一点加重,是一种长期的恶性循环疾病。

晚报记者 邢进 实习生 杜世民

大半夜的,咯吱咯吱咯吱…… 哎呀,你又在磨牙了

小孩磨牙,大人也磨牙,都是啥毛病?要不要治?

孩子

孩子磨牙不是口腔问题,多为消化道疾病作怪?



“咯吱咯吱咯吱……”5岁的小天又磨牙了。妈妈王女士说,最近不知道怎么回事,小天每天晚上都会磨牙。

昨日上午,王女士带着小天来到郑州人民医院口腔门诊部,咨询小儿磨牙的原因及解决办法,这才知道孩子磨牙跟口腔问题无关。

“目前有很多家长发现孩子夜间磨牙都选择到口腔科来看病,其实这是一个误区。小孩子牙齿发育不全,牙齿拥挤错位、排列不齐,牙齿结构异常,不会产生磨牙症状。”

郑州人民医院口腔科主任随丽娜说:“磨牙主要是由消化功能和神经系统紊乱引起的,消化功能紊乱和神经系统疾病是病因,磨牙是一种表现症状。”

据了解,夜间磨牙和白天吃饭时咀嚼食物牙齿的摩擦大不一样,咀嚼食物时牙齿在摩擦过程中不断得到食物、水分、唾液的润滑,主要是嚼碎食物,而牙齿磨损较少。

夜间磨牙一般是在熟睡后因神经反射的作用而发生,这时口腔内没有食物,唾液的分泌量也很少,牙齿得不到润滑,只能上下互相干磨,使牙齿磨损严重,影响牙齿的健康。

“由于夜磨牙可造成前牙的切缘磨损,后牙牙齿咬合面磨成平板状,造成牙齿的咀嚼功能降低,使咀嚼肌疲劳、酸胀不适,甚至造成牙周组织和颞颌关节损伤。牙齿本身也由于牙釉质的磨损,使牙本质暴露,产生过敏和酸痛症状,严重者还可引起牙髓炎。”随丽娜说。

“儿童磨牙一般是肠道寄生虫病在作怪,患蛔虫病时除了使人肚子痛、恶心、呕吐外,蛔虫扰动还使肠壁不断受到刺激,从而引起咀嚼肌的反射性收缩而出现磨牙。”郑州人民医院消化内科副主任冯素萍说,“一部分儿童也会因精神系统紊乱出现磨牙现象,这些儿童主要是由于没有休息好所致。”

成人

成年人磨牙,神经受挫为“真凶”!

35岁的王晓松是一位出租车司机,平时都是开白班车,12个小时不间断,有时开车还走神,到晚上入睡难,睡眠也比较轻,即使睡着了外面有动静立刻就醒,最近才发现睡觉开始磨牙。

郑州市中心医院消化内科一病区主任吴慧丽介绍,成人磨牙是由于精神紧张、心理焦虑、抑郁、愤怒等心理因素,工作压力大、身体过度劳累,长期生活不规律等一系列的外因造成神经系统紊乱所致。

郑州市中心医院神经内科主任杨改清说:“这是最为明显的神经系统紊乱引起的磨牙,白天工作太劳累,疲劳驾驶时间过长,造成神经系统受到刺激。”

“白天过于疲劳或精神过于激动,入睡后大脑皮层没有得到完全的休息,部分神经仍处于兴奋状态,致使中枢神经过度兴奋,造成夜间无意识地支配咀嚼肌异常收缩。”杨改清说。

目前,磨牙的成年人有30%左右都患有轻度的抑郁,看见食物就产生恶心、反胃、没食欲,精力不集中等。

杨改清说:“夜磨牙是中枢神经系统大脑皮质颌骨运行区的部分脑细胞不正常兴奋,导致三叉神经功能紊乱,三叉神经支配咀嚼肌发生强烈持续性非功能性收缩,使牙齿发生嘎嘎响声的咀嚼运动。”

>>> 专家支招

防治磨牙

虽然磨牙是身体状况出了一些问题,但也不必过分担忧,通过一些调整神经的药物就能恢复到正常状态。

同时,还要加以心理调整,保持正常的生活状态,放松精神。

专家提醒市民防治磨牙应做到以下几点:

1.家长要注意使孩子精神放松,白天尽量控制孩子的睡眠,不宜让其在午休时间内睡的时间过长;白天尽量拉开窗帘,使室内变得明亮些,降低发困环境影响,晚上要拉住窗帘,为睡眠提供一个舒适的环境,尤其在睡觉前1~2小时,不要做一些紧张激烈的活动。

2.晚上睡觉前,不要让孩子吃过于油腻的食物,也不要吃得过饱,更不宜刚吃过饭就睡觉,以免出现积食。让孩子养成良好的饮食习惯,挑食或积食均会导致缺乏维生素和微量元素,引起晚上面部咀嚼肌的不自主收缩,牵拉下颌部位产生磨牙。

3.平时要让孩子养成饭前便后洗手的良好卫生习惯,不生吃蔬菜,家长炒菜时要将蔬菜炒熟,吃水果时一定要认真清洗。

4.成年人在养成良好生活习惯的同时,则应放松精神,增强体质,合理地调整作息时间,使用药物对神经进行调整。

>>> 相关链接

正常饮食休息
远离磨牙困扰

如何远离磨牙困扰?

这要从磨牙的原因说起。造成孩子磨牙的原因是多方面的。首先因为儿童还没有养成良好的卫生习惯,体内很容易有寄生虫;同时孩子睡觉以前吃了太多的食物,出现积食造成消化功能紊乱,增加了消化系统的负担;缺钙导致磨牙。

成年人应该放松工作压力,减小对神经系统的刺激。

家长千万不要忽视,因为磨牙不仅会影响孩子睡眠,而且会使孩子面部肌肉过度疲劳,也使牙釉质受到损害,如果任由磨牙长期发展的话,会使孩子的咀嚼肌增粗,脸型发生变化。

“导致孩子晚上磨牙的因素虽然比较多,但通过检查和询问是很容易弄清原因的,一般对症治疗后,孩子磨牙的情况会很快得到改善。”

随丽娜说:“磨牙的主要为4~45岁的人群,这个年龄段的人群中,儿童还没有养成良好的卫生习惯,一些细菌及微生物就进入到消化道;青少年人群则是由于学习、青春期生长等方面的原因造成的心理压力;成年人则是来自于工作及社会周边的各个方面的压力。”

磨牙笑话两则

女大学生完全手册

千万不要睡觉,除非你是睡美人。实在扛不住也万万不可流口水,以免衣襟、课桌甚或地上满是口水的污渍,影响你淑女的大好形象,顺便吓跑一群牛(有男友且不是同班者例外)。绝对不可打呼噜(牙口好的同学可以磨牙,以示其童稚可爱)。

公交打发时间

本来乘车的无聊时间和车内晃动的节奏就是催眠的好方法,再加上乘车时间一般是早晨上班或晚上下班,所以趁这个时间闭目养神是不错的,此时不睡更待何时!但要注意的,不是让你什么都不顾,完全睡过去。首先要注意睡姿,不推荐喜欢打鼾、磨牙、梦游的朋友尝试。因为这样不但会吓到别人,而且很有可能被路人用手机拍摄下来然后传到网上,如果被人肉出来你就惨啦!

