

## علت دندان قروچه در کودکان چیست؟

دندان قروچه کودکان می تواند به دلایل فیزیکی یا روانشناختی به وجود بیاید و در موارد حاد موجب خرابی دندان ها شود، پس ساده از کنار آن نگذرید.



سلامت نیوز : دندان قروچه کودکان می تواند به دلایل فیزیکی یا روانشناختی به وجود بیاید و در موارد حاد موجب خرابی دندان ها شود، پس ساده از کنار آن نگذرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بیتوته ؛ وقتی که به کودک به خواب رفته خود نگاه می کنید، دلتان می خواهد از او صداهایی بشنوید که نشانگر رویاهای شیرین او باشند: تنفس آسان و شاید یک آه گاه به گاه. اما برخی والدین، صداهای گوشخراش و نابهنجار به هم ساییدن و فشردن دندان هایشان را می شنوند که دندان قروچه نام دارد و در کودکان امری رایج است.

### درباره دندان قروچه کردن

دندان قروچه اصطلاحی پزشکی به معنای ساییدن دندان ها، به هم یا فشار دادن دو فک بر روی هم است. دندان قروچه معمولاً در خواب عمیق و یا هنگامی که کودک استرس دارد، صورت می گیرد. متخصصان می گویند ۲ تا ۳ نفر از هر ۱۰ کودک در طول عمر خود به دندان قروچه ادامه خواهند داد، اما در اکثر آن ها این مسأله در طول رشد و با گذر زمان، خود به خود درمان می شود.

### علل دندان قروچه کردن

با وجود تحقیقاتی که صورت گرفته است، هیچ کس نمی داند دندان قروچه به چه علت رخ می دهد. اما در برخی از موارد ساییدن دندان های کودک به هم می تواند به این علت باشد که دندان های بالا و پایین در راستای یکدیگر و به طور منظم قرار نگرفته اند. بعضی کودکان این کار را در پاسخ به درد انجام می دهند، مانند گوش درد یا درد ناشی از در آمدن دندان ها. آن ها ممکن است ساییدن دندان ها را برای کاستن از درد انجام دهند، درست مانند وقتی که یک ماهیچه دردناک را می مالیم. اگر دندان قروچه کودکان به این دلایل باشد با رشد و بزرگ تر شدن آن ها خود به خود برطرف خواهد شد.

استرس یا تنش عصبی و خشم می تواند علت دیگر باشد. برای مثال یک کودک ممکن است برای آزمون مدرسه و یا تغییری که در زندگی اش به وجود آمده (به دنیا آمدن یک خواهر یا برادر جدید و یا عوض شدن معلم مدرسه) احساس نگرانی کند. حتی داشتن یک بحث یا دعوا با والدین و یا خواهر و برادرها می تواند برای دندان قروچه کردن کافی باشد. برخی از کودکان بیش فعال نیز دندان قروچه را تجربه می کنند. گاهی اوقات مشکلات پزشکی کودکان مانند فلج مغزی و یا درمان های دارویی جدی موجب دندان قروچه می شوند.

### تأثیرات دندان قروچه کردن

بسیاری از موارد، دندان قروچه کشف نشده و تأثیراتی جدی بر جای نمی گذارند، در حالی که بقیه آن ها موجب سردرد و گوش درد می شوند. با این حال معمولاً این مسأله، به دلیل صدای ساییده شدن گوشخراشی که دارد معمولاً بیشتر برای اعضای خانواده مشکل ایجاد خواهد کرد! در برخی موارد، سائیدن و فشار آوردن های شبانه به دندان ها باعث فرسودگی مینای دندان یا پریدگی لبه دندان می شود، حساسیت بدن به دما بالا رفته و دردهایی جدی در ناحیه صورت و مشکلاتی در ناحیه فک (مثلاً مشکلات مفصل فکی) به وجود

می‌آورد. البته اکثر کودکانی که دندان‌هایشان را به هم می‌سایند به مشکلات فک مبتلا نمی‌شوند، مگر اینکه ساییدن و فشردن دندان‌هایشان روی هم مزمن باشد.

### تشخیص دندان قروچه

اکثر کودکانی که دندان‌هایشان را به هم می‌سایند، از این کار خود، آگاه نیستند؛ بنابراین اغلب والدین و یا خواهر و برادرها هستند که این مشکل را تشخیص می‌دهند.

برخی از نشانه‌هایی که باید دنبالشان بگردید عبارتند از:

\* سرو صدای ناشی از سایش، هنگامی که کودکان خوابیده است.

\* شکایت از فک یا صورت دردناک در صبح

\* درد در هنگام جویدن

اگر فکر می‌کنید که کودکان دندان‌هایشان را به هم می‌سایند با یک دندان‌پزشک ملاقات کنید، تا دندان‌ها را در مورد لب‌پریدگی مینا و یا سایش و فرسودگی مورد بررسی قرار دهد. همین‌طور برای اینکه به دندان‌ها آب و هوا اسپری کند تا در صورت وجود حساسیت دندان‌ها را تشخیص دهد.

اگر آسیبی یافت شد، دندانپزشک ممکن است از کودک سوالاتی مانند سوالات زیر را بپرسد:

\* قبل از رفتن به تخت‌خواب چه احساسی داری؟

\* آیا درباره موضوعی در مدرسه یا خانه نگران هستی؟

\* آیا از دست کسی عصبانی هستی؟

\* قبل از خواب چه کار می‌کنی؟

این آزمون به دندانپزشک کمک می‌کند تا متوجه شود دندان قروچه کودک به دلایل آناتومیکی یا فیزیکی (مانند دندان‌های نامرتب) است یا علت روان‌شناختی (مانند استرس) دارد و پس از آن یک برنامه درست درمانی را طرح‌ریزی کند.

### درمان دندان قروچه

دندان قروچه در اکثر کودکان در طول رشدشان خود به خود درمان می‌شود؛ اما تا زمانی که آن‌ها این کار را انجام می‌دهند ترکیبی از مراقبت‌های والدین و قرارهای دندانپزشکی، می‌تواند مشکل را تحت کنترل نگاه دارد. در مواردی که ساییدن و فشردن دندان‌ها به یکدیگر سبب بروز درد در صورت و فک می‌شود و یا به دندان‌ها آسیب می‌زند، دندانپزشکان ممکن است یک وسیله محافظتی مخصوص (نایت گارد) شبانه را توصیه کنند. این وسیله حفاظتی بر اساس اندازه دندان و دهان کودک قالب‌گیری می‌شود، در هنگام شب در دهان گذاشته می‌شود. با وجود اینکه عادت کردن به این وسیله کمی زمان می‌برد اما اثرات مثبت آن به سرعت آشکار می‌شود.

کمک به کودکانی که دندان قروچه می‌کنند

چه علت دندان قروچه کودک فیزیکی باشد و چه روان‌شناختی، کودکان ممکن است بتوانند با ریلکس و آرام شدن قبل از خواب، آن را

کنترل کنند؛ برای مثال گرفتن یک دوش آب گرم، چند دقیقه گوش دادن به یک موسیقی ملایم، و یا خواندن کتاب قبل از خواب می‌توانند موجب آرامش کودک شوند.

برای برطرف نمودن دندان قروچه‌ای که بر اثر استرس به وجود آمده است، از کودکان بپرسید که چه چیزی موجب ناراحتی‌اش شده و سپس راهی را برای کمک به او پیدا کنید. مثلاً کودکی که به خاطر دوری از خانه برای رفتن به اولین مدرسه نگران است، به اطمینان بخشی پدر و مادرش در مورد اینکه هر زمان اتفاقی افتاد آن‌ها پیش او خواهند آمد، نیاز دارد.

اگر مشکل پیچیده‌تر است، مثلاً مهاجرت به یک شهر جدید، در مورد نگرانی‌های کودک به بحث و گفت و گو بپردازید و سعی کنید با صحبت کردن، ترس‌های کودک را برطرف کنید. اگر نگران هستید با دکترتان صحبت کنید. در موارد نادر، این راه‌های اولیه و ساده برطرف کردن استرس برای متوقف کردن دندان قروچه کودک کافی نیستند. اگر کودکان مشکل خواب دارد و یا اعمال غیرطبیعی انجام می‌دهد، دندانپزشک یا پزشکتان ممکن است ارزیابی‌های بیشتری را پیشنهاد کنند. این می‌تواند به تشخیص علت استرس و تعیین درمان مناسب کمک کند.

### دندان قروچه کردن چه مدت طول می‌کشد؟

دندان قروچه دوران کودکی معمولاً با رشد و ورود به دوران بزرگسالی خود به خود درمان می‌شود. در اکثر کودکان هنگامی که دندان‌های شیری خود را از دست می‌دهند، دندان قروچه هم از بین می‌رود. با این وجود تعداد اندکی از کودکان به هم ساییدن دندان‌هایشان را تا بزرگسالی ادامه می‌دهند. اگر علت دندان قروچه استرس باشد، این عمل تا زمانی که استرس برطرف شود ادامه خواهد یافت.

### جلوگیری از دندان قروچه

چون برخی از انواع دندان قروچه، عکس العمل طبیعی کودک به رشد است، در بسیاری از موارد نمی‌شود از آن جلوگیری کرد. می‌توان از دندان قروچه‌هایی که به علت روان‌شناختی (استرس) دارند، جلوگیری کرد، برای این کار باید به طور مرتب با کودکان در مورد احساساتشان صحبت کنیم و به آن‌ها کمک کنیم تا با استرس خود مقابله کنند. کودکان را به طور منظم به دندانپزشک ببرید تا مشکلاتشان تشخیص داده شود و در صورت نیاز درمان شود.