

چرا دندان قروچه می‌کنی؟

چرا دندان قروچه می‌کنیم؟ آیا این حالت، واکنشی ناخودآگاه و ناشی از اضطراب و استرس بوده یا این که ناشی از مشکلات فکی یا حتی بیماری‌های دیگر است؟



چرا دندان قروچه می‌کنیم؟ آیا این حالت، واکنشی ناخودآگاه و ناشی از اضطراب و استرس بوده یا این که ناشی از مشکلات فک، باحت، سمان، هاء، دنگ است؟
ساییدن دندان ها به هم یا دندان قروچه بیماری ای است که بیشتر در خواب رخ می دهد، ولی در طول روز هم به صورت ساییدن یا کوبیدن دندان ها در برخی افراد دیده می شود. البته در چنین حالتی، بیمار پس از بیدار شدن از خواب از انجام این اعمال آگاهی ندارد و معمولا منکر آن می شود. به گفته دکتر غلامرضا اصفهانی زاده، متخصص پروتزهای دندانی، برخی بیماران در اثر درد ناشی از ساییدن دندان ها از خواب بیدار می شوند و گروهی دیگر اصلا دردی ندارند و بیماری شان فقط در معاینه به صورت ساییدگی دندان ها مشخص می شود.

این دندانپزشک با اشاره به این که دندان قروچه معمولا علامت مشخصی ندارد در گفت و گو با جام جم می گوید: اما ممکن است فشار ناشی از دندان قروچه به حدی باشد که بر سطح دندان ها اثر بگذارد و مینای دندان را از بین ببرد.

عواملی که دندان قروچه می آورد

به گفته دکتر اصفهانی زاده، از عوامل ایجادکننده این بیماری می توان به ازدیاد فعالیت عضلانی اشاره کرد که مسئول ایجاد بسیاری از ناراحتی های گیجگاهی - فکی است. همچنین تروما و اختلالات رشدی و بیماری های سیستمیک نیز می تواند سبب بروز این بیماری شود. بنابراین هر فردی که مبتلا به یکی از اختلالات فوق شود، می تواند مبتلا به بیماری دندان قروچه نیز بشود. البته یک عامل دیگر نیز در بروز این بیماری نقش دارد که موجب ازدیاد فعالیت عضلانی می شود؛ این عامل وضعیت هیجانی بیمار است. فعالیت هیجانی هر فرد با میزان شدت فشارهای روانی وارد به وی ارتباط دارد. به بیان دیگر، استرس های روانی موجب افزایش فعالیت عضلات می شود که خود می تواند منشا فعالیت های عضلانی غیر ارادی چون دندان قروچه باشد.

مختل شدن واکنش های عصبی - عضلانی در خواب

برخی واکنش های عصبی - عضلانی در هر شخص به طور طبیعی وجود دارد که اثر مهارکنندگی بر حرکات عضلات بدن دارد. در واقع این عضلات، ساختمان های دندانی را در مقابل آسیب حفظ می کند.

دکتر اصفهانی زاده با اشاره به این موضوع می افزاید: به نظر می رسد در خلال فعالیت های طبیعی بدن که معمولا در خواب رخ می دهد این مکانیسم های حفاظت کننده حضور ندارد، بنابراین این سیستم ها اثر کمتری بر حرکات عضلات اعمال می کند. به این ترتیب، واکنش هایی که اثر مهارکنندگی بر فعالیت عضلات در طول روز اعمال می کند، در شب این اثر را نخواهد داشت و این وضعیت موجب می شود این اعمال شبانه، اثرات مخربی بر برخی نسوج وارد کند که دندان قروچه یکی از آثار آن است.

خطر از بین رفتن مینای دندان

بررسی ها نشان می دهد بیماری دندان قروچه به از بین بردن مینای دندان، افزایش حساسیت، ترک خوردن دندان ها و حتی شکستگی آنها منجر می شود. حتی در دندان های عقبی هم گاهی باعث از بین رفتن برجستگی های روی سطح دندان ها می شود.

البته علائم دیگری نیز ممکن است به واسطه ابتلا به دندان قروچه دیده شود؛ مانند سردرد، دندان درد، لق شدن دندان ها، تحلیل لثه، درد گردن، بی خوابی، زخم یا درد در قسمت گونه، گوش درد، ایجاد صدا هنگام باز و بسته کردن فک، حساسیت شدید دندان ها و دندانان دار شدن زبان.

مشکلات روحی کودک و بروز دندان قروچه

مشکلات روحی - روانی در کودکان سه سال به بالا می تواند باعث دندان قروچه شود که در درازمدت باعث از بین رفتن مینای دندان و حساس شدن دندان نیز می شود.

دکتر اصفهانی زاده با اشاره به این مساله می افزاید: این حالت در کودکان سه سال به بالا دیده می شود که علت اصلی آن وجود مشکلات روحی - روانی است که کودک طی روز با آن روبه رو بوده است. البته برخی بیماری ها همچون بیماری های انگلی و گوارشی در کودکان نیز می تواند در بروز دندان قروچه نقش داشته باشد.

مشکلی قابل درمان

اگر دندان قروچه زود تشخیص داده شود، با یافتن علت اولیه و رفع آن درمان می شود، اما به دنبال تشخیص دیر هنگام، دندان قروچه به صورت یک عادت درخواهد آمد و باید آن را با روش های اصلاح عادت درمان کرد.

دکتر اصفهانی زاده با اشاره به چند روش درمانی دندان قروچه می افزاید: محافظ یا گارد دهانی، وسیله ای پلاستیکی است که از سوی دندانپزشک ساخته می شود. این وسیله پلاستیکی روی دندان ها قرار می گیرد و از آنها در مقابل سایش محافظت می

کند. بیشتر موارد دندان قروچه با همین محافظ ها رفع می شود. البته محافظ ها این بیماری را درمان نمی کند، بلکه فقط از صدمه به دندان ها و مفصل گیجگاهی - فکی جلوگیری می کند. این گاردها را باید هنگام خواب شب در دهان قرار داد تا دندان ها حفظ شود. همچنین دندان های صدمه دیده را می توان با روکش بازسازی کرد. وی با اشاره به این که کنترل و درمان استرس و اضطراب نیز یکی از علت های مهم در بروز دندان قروچه ناشی از اضطراب است، تاکید می کند: بنابراین یک راهکار درمانی مهم، کم کردن استرس و اضطراب قبل از خواب است. انجام بعضی کارها مانند گوش دادن به موسیقی ملایم یا دوش آب گرم یا قراردادن یک حوله گرم روی گونه در جلوی گوش برای آرام کردن عضلات فک موثر است. در مورد کودکان نیز می توان با ماساژ، خواندن قصه یا موسیقی ملایم آنها را پیش از خواب آرام کرد. البته باید مطمئن شوید در رژیم غذایی کودک، آب کافی وجود داشته باشد، چون کم آبی نیز می تواند با دندان قروچه در ارتباط باشد.

پونه شیرازی / گروه سلامت