



دندان‌هایی که آرام و قرار ندارند

شاید برای شما یا اطرافیانتان هم اتفاق افتاده باشد که صبح‌ها پس از برخاستن از خواب، فک یا دندان‌تان درد گرفته و علت آن را نمی‌دانید. اگر گاهی با چنین مشکلی مواجه می‌شوید...

شاید برای شما یا اطرافیانتان هم اتفاق افتاده باشد که صبح‌ها پس از برخاستن از خواب، فک یا دندان‌تان درد گرفته و علت آن را نمی‌دانید. اگر گاهی با چنین مشکلی مواجه می‌شوید، بهتر است خواب خود را کنترل کنید؛ زیرا ممکن است علت این دردها، فشردن دندان‌ها روی هم در طول خواب باشد. گاهی افراد بر اثر استرس زیاد هم دندان‌هایشان را به هم می‌فشارند که در اصطلاح به آن، «دندان‌قروچه» می‌گویند.

این مشکل معمولاً خفیف است و به درمان نیازی ندارد، ولی در موارد شدید ممکن است مشکلاتی از قبیل اختلالات آرواره، سردرد و آسیب‌های دندانی ایجاد کند. اگر با چنین مشکلاتی مواجه هستید و به طور قطع از دندان‌قروچه در زمان خواب اطمینان ندارید، می‌توانید با مراجعه به پزشک از آن مطمئن شوید. پزشک با معاینه دندان‌ها و وجود آثار کشیده‌شدن دندان‌ها روی یکدیگر، بیماری را تشخیص می‌دهد. معمولاً در معاینه، آثار کشیده شدن، لق یا کنده شدن دیده می‌شود.

به دنبال چه چیز باید باشید؟

از نشانه‌های دندان‌قروچه می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- * دندان‌قروچه گاه به حدی شدید است که ممکن است شما را از خواب بیدار کند.
- * شکنندگی، صاف و ساییده شدن و لب پرشدن دندان‌ها
- * فرسودگی مینای دندان که در مواردی به لایه‌های درونی دندان نیز سرایت می‌کند.
- * افزایش حساسیت دندان‌ها
- * درد در ناحیه آرواره‌ها یا احساس سفت شدن در ماهیچه‌های آرواره
- * خستگی عضلات آرواره * گوش‌درد به دلیل شدت انقباض ماهیچه‌های آرواره
- * سردرد
- * درد مزمن صورت
- * آسیب‌ناشی از جویده شدن و گاز گرفتن داخل گونه‌ها
- * کنگره شدن زبان بر اثر جویدن

پیش‌زمینه‌های دردسرساز

افراد اغلب به دلایل مختلفی دچار دندان‌قروچه می‌شوند. برخی بر اثر استرس، عصبانیت و فشار روحی دندان‌های خود را به هم می‌فشارند. تیپ‌های شخصیتی اهل رقابت و افراد بیش‌فعال، اختلالات خواب، واکنش به سردرد یا دندان‌درد (در کودکان)، عوامل زمینه‌ای مانند ابتلا به پارکینسون و عوارض برخی داروها مانند داروهای روانپزشکی شامل برخی ضدافسردگی‌ها از جمله عواملی است که ممکن است باعث بروز دندان‌قروچه شود. افزایش استرس و اضطراب از جمله کلیدی‌ترین مسائلی است که ممکن است دندان‌قروچه را به دنبال داشته باشد. از سوی دیگر، سن و سال تأثیر مستقیمی روی بروز این مشکل دارد به طوری که دندان‌قروچه بیشتر در کودکان و در سنین پایین رخ می‌دهد، ولی در دوران نوجوانی رفته‌رفته از بین می‌رود. در کنار این عوامل پرخطر، برخی مواد محرک مانند استعمال دخانیات، مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و استفاده از داروهای غیرقانونی مانند متامفتامین یا اکستازی نیز خطر بروز دندان‌قروچه را افزایش می‌دهد.

گوش به زنگ باشید

در بسیاری از موارد، دندان‌قروچه مشکل خاص و جدی برای فرد ایجاد نمی‌کند، ولی اگر با دندان‌قروچه‌های شدید روبه‌رو هستید، بهتر است هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. در موارد شدید، این بیماری آسیب جدی به دندان‌ها یا آرواره وارد می‌کند. سردردهای تنشی، درد صورت و نیز بروز اختلال در مفصل گیجگاهی فکی که جلوی گوش‌ها واقع شده، از بارزترین علائم ایجاد شده است. شکستگی، لق شدن دندان‌ها و حتی افتادن آنها از دیگر عوارض دندان‌قروچه است. این تأثیرات روی آرواره نیز اثر منفی می‌گذارد و حتی ممکن است باعث کاهش شنوایی در افراد شده و ظاهر صورت را دگرگون کند.

درمان دندان‌قروچه

معمولاً درمان دندان‌قروچه شامل گروهی از درمان‌ها می‌شود که علاوه بر کاهش علائم، بیماری را نیز بهبود می‌بخشد. مدیریت استرس از جمله راهکارهای مفیدی است که استرس را از بین برده و می‌تواند جلوی بروز مشکل را بگیرد. اگر شما هم دچار استرس هستید، بهتر است در جلسات مشاوره شرکت کنید تا با پایین آمدن سطح استرس و اضطراب، مشکل دندان‌قروچه شما نیز درمان شود. از جمله راهکارهای کاهش استرس می‌توان به ورزش و مدیتیشن اشاره کرد. کودکان نیز گهگاه به دلیل ترس یا تنش روحی دچار دندان‌قروچه می‌شوند.

محافظ‌های دندانی از آسیب احتمالی به دندان جلوگیری می‌کند. تخته‌های اسکلتی محافظت‌کننده از دندان‌ها نیز معمولاً از

جنس اکریلیک سخت ساخته شده و دندان‌های بالایی و پایینی را می‌پوشاند و در نتیجه از برخورد دندان‌های بالا و پایین با یکدیگر جلوگیری می‌کند.

محافظ‌های دندان‌ی در داروخانه‌ها قابل دسترس بوده و نسبت به تخته‌های اسکلتی قیمت پایین‌تری دارد و نرم‌تر است. از طرفی برخی محافظ‌ها خطر دندان‌قروچه را افزایش می‌دهد.

اصلاح دندان‌های کج داخل دهان رابطه مستقیمی با کاهش میزان دندان‌قروچه بخصوص در کودکان دارد. در موارد شدید و زمانی که پوشش دندان حساس شده و فرد به این طریق قادر به جویدن صحیح نیست، دندانپزشک ممکن است با استفاده از پوشش یا روکش، سطوح دندان‌ها را به طور کامل پر کند. این روش درمان اصلاحی، بسیار پرهزینه است ولی با اصلاح پوشش لازم باعث قطع دندان‌قروچه می‌شود.

«رفتاردرمانی» از دیگر روش‌هایی است که طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها را درمان می‌کند. با شناسایی دندان‌قروچه، شما باید با اعمال تغییرات رفتاری، موقعیت قرار گرفتن دهان و آرواره را تغییر دهید. به زبان خود استراحت داده و روی آن تمرکز کنید به‌طوری که زبان را از دندان‌ها جدا کرده و به بالا ببرید در حالی که لب‌ها کاملاً بسته است. انجام این کار به مرور مانع دندان‌قروچه می‌شود. قراردادن زبان بین دندان‌ها نیز به آرام‌تر شدن ماهیچه‌های آرواره و جلوگیری از دندان‌قروچه کمک می‌کند.

به‌طور کلی، استفاده از روش‌های دارویی در درمان دندان‌قروچه تاثیر چندانی ندارد و پزشک غالباً مسکن‌های ماهیچه‌ای پیش از خواب را برای کاهش این اختلال تجویز می‌کند. چنانچه دندان‌قروچه یکی از عوارض جانبی مصرف داروهای ضدافسردگی باشد، پزشک داروهای فعلی را تغییر می‌دهد. تزریق بوتاکس در موارد شدید دندان‌قروچه می‌تواند تا حد بسیار زیادی مؤثر باشد.

با تغییرات کوچک، تفاوت را احساس کنید

علاوه بر روش‌های درمانی که اشاره کردیم، برخی راهکارها نیز وجود دارد که انجام آنها بسادگی می‌تواند شرایط بیماری را تغییر داده و بهبود ایجاد کند. این روش‌های غیردارویی در واقع نوعی شیوه پیشگیری برای ابتلا به دندان‌قروچه محسوب می‌شود. از آنجا که استرس از اصلی‌ترین عوامل بروز دندان‌قروچه به شمار می‌رود، استفاده از روش‌های کاهش‌دهنده استرس مانند گوش کردن به موسیقی، دوش آب گرم و ورزش می‌تواند شما را آرام کرده و احتمال دندان‌قروچه را نیز کاهش دهد. با شل کردن عضلات فک و آرواره و قرار دادن کیسه آب گرم روی گونه‌ها می‌توان به آرامش بیشتر ماهیچه‌ها و کاهش دندان‌قروچه کمک کرد.

به خاطر داشته باشید از مصرف مواد محرک مانند نوشیدنی‌ها و مواد غذایی کافئین‌دار مانند چای، قهوه و شکلات بخصوص پس از ناهار و مصرف مشروبات الکلی و سیگار بویژه هنگام عصر خودداری کنید. مصرف این مواد باعث تشدید دندان‌قروچه می‌شود.

پزشکان معتقدند جویدن آدامس یا عادت‌هایی از قبیل جویدن ته مداد یا خودکار ماهیچه‌های آرواره را مستعد دندان‌قروچه کرده و احتمال بروز این بیماری را افزایش می‌دهد. (ضمیمه سیب/ مترجم: ندا اظهري/ منابع: mayoclinic.org+webmd.com)