

การนอนกัดฟัน

การนอนกัดฟัน (Bruxism) เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับระบบบดเคี้ยวในขณะที่นอนหลับ ทำให้กล้ามเนื้อบดเคี้ยว ขัดต่อขากรรไกรและฟันต้องทำงานเพิ่มขึ้น การนอนกัดฟันจึงอาจทำให้เกิดผลเสียต่ออวัยวะในระบบบดเคี้ยวได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดการนอนกัดฟัน

สาเหตุของการนอนกัดฟัน อาจเกิดจากความเครียด เกิดจากสภาพในช่องปากที่มีการสบฟันไม่ดี ไม่ว่าจะเกิดโดยธรรมชาติ เกิดจากการอุดฟัน ใส่ฟัน ทำให้ฟันบางซี่สูงกว่าปกติ เกิดการสะดุดเวลาบดเคี้ยวอาหาร ส่งผลทำให้การสบฟัน เปลี่ยนไป และกระตุ้น ให้มีการกัดแน่นฟัน ตลอดเวลานอน

ผลเสียของการนอนกัดฟัน

ผลต่อฟันและเหงือกทำให้ฟันสึก เตี้ย แบนเป็นหลุม ไม่สวยงามและทำให้มีเศษอาหารติดได้ง่าย วัสดุอุดฟัน ครอบฟันหรือสะพานฟัน บิ่นหรือแตกหักเสียหายได้ง่าย บางรายอาจมีปัญหาฟันโยก คอฟันสึก เหงือกอักเสบหรือมีปัญหากระดูกกระพุ้งแก้มบวม ๆ

ผลต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อขากรรไกร อาจทำให้เกิดอาการปวด เมื่อย ตึงที่กล้ามเนื้อบดเคี้ยว ซึ่งมีมัดใหญ่อยู่ที่แก้มและขมับทั้งสองข้าง รวมทั้งกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ โดยเฉพาะเมื่อตื่นนอน นอกจากนี้เสียงที่เกิดในขณะที่นอนกัดฟันอาจทำความรบกวนให้แก่ผู้ที่นอนร่วมห้องอีกด้วย

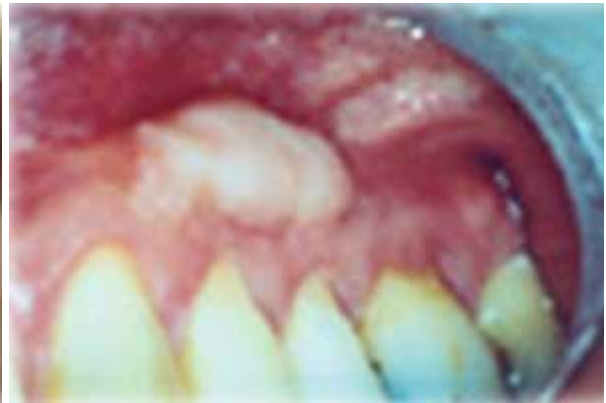
ลักษณะที่พบได้ในผู้ป่วยนอนกัดฟัน



ฟันสึกจากการนอนกัดฟัน ฟันโยกหรือมีอาการเสียวฟัน



กล้ามเนื้อบริเวณกรามทั้ง 2 ข้างมีการขยายขนาดมากขึ้น



มีปุ่มกระดูกงอก

การรักษา

เนื่องจากในปัจจุบันยังไม่ทราบว่าอะไรเป็นสาเหตุของการนอนกัดฟัน ดังนั้นจึงไม่มีวิธีการรักษาอาการนอนกัดฟันโดยตรง แม้มีคำแนะนำให้ใส่เฝือกสบฟันตอนนอน แต่ไม่ได้หมายความว่าอาการนอนกัดฟันจะหยุดตรงหรือหมดไป การนอนกัดฟันอาจยังคงอยู่ ลดลงหรือมากขึ้นในบางรายก็ได้ อย่างไรก็ตามการใส่เฝือกสบฟันหวังผลในการช่วยบรรเทาความรุนแรงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นหรือช่วยป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นกับฟัน นอกจากนี้เฝือกสบฟันอาจช่วยบำบัดอาการปวดกล้ามเนื้อบดเคี้ยวได้

