

## علت و درمان دندان قروچه چیست؟

ممکن است با مراجعه به **دندان پزشک** متوجه شده باشید که هیچ **پوسیدگی** و خرابی در دندان ها وجود ندارد. اما همچنان دندان درد به طور عجیبی شما را آزار می دهد. در این مورد علت را باید در رفتارهای ناخودآگاه هنگام خواب، جستجو کنید. دندان قروچه می تواند دلیل پنهانی برای دردهای ناحیه فک و دندان ها باشد. ابتدا به این مشکل می تواند به نحوه قرارگیری و زیبایی دندان ها آسیب جدی وارد کند. بنابراین دندان قروچه مشکلی جدی است و باید درمان شود.

## بررسی علل این مشکل در بزرگسالان

عوامل روی دادن این مشکل ۲ نوع هستند: دلایل روانی و دلایل فیزیکی

### دلایل روانی

درگیری های ذهنی، خشم های فروخورده ای که بر اثر برخوردهای روزمره شکل می گیرند را درگیر می کنند و چون امکانی برای تخلیه شدن ندارند درگیری های ذهنی به وجود می آورند، استرس ها و فشارهای روحی که در خودآگاه فرد مدیریت نشده و به ناخودآگاه راه می یابند همگی عواملی هستند که فرد را در هنگام خواب به صورت ناخودآگاه به این کار وا می دارند.

در صورتی که این مشکل ناشی از استرس ها و مشکلات روزمره باشد می توانید با ورزش کردن یا ریلکس کردن با موزیک ملایم یا دوش آب گرم آن را درمان کنید. اما اگر عوامل روانی که شما را درگیر کرده اند جدی تر هستند و در مدت زمان طولانی تری شما را درگیر کرده اند توصیه می شود به پزشک مراجعه کنید.

**جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید**

### دلایل فیزیکی

نحوه قرار گرفتن دندان ها در دهان و ناهماهنگی آن ها می تواند عامل دیگری برای این مشکل باشد. این ناهماهنگی می تواند به این علت باشد که فک بالا و پایین به درستی روی هم قرار نمی گیرند. بلندی و کوتاهی یک یا تعدادی از دندان ها، کج بودن آن ها یا فقدان یک دندان و خالی شدن جای آن همگی عواملی هستند که می توانند منجر به دندان قروچه در خواب و بیداری شوند. در صورت وجود چنین ناهماهنگی هایی جهت درمان نیاز است به دندان پزشک مراجعه شود.

**ارتودنسی دندان** را با مهراز کارت با کاهش هزینه چشمگیر تجربه کنید...

## دلیل این مشکل در کودکان چیست؟

دندان درآوردن دلیل عمده دندان قروچه کودکان است. بچه ها اغلب وقتی دندان در می آورند چه هنگامی که دندان های شیری در حال نوک زدن و خارج شدن از لثه هستند و چه وقتی که دندان های دائمی دارند در می آیند دندان قروچه می کنند. اما عوامل دیگری هم برای دندان قروچه کودکان شناسایی شده اند. از جمله مشکلات فکی، انگل ها و پارازیت ها و حتی کم آبی بدن کودک!

برای درمان دندان قروچه کودکان ابتدا باید علت اصلی دندان قروچه شناسایی شود. اگر دندان قروچه به خاطر وجود انگل باشد لازم است با یک تست مدفوع مشخص شود و در صورت مثبت بودن درمان های لازم صورت گیرد تا دندان قروچه برطرف شود. در صورتی که مشکل از اختلالات دندانی باشد طبیعتاً مراجعه به دندان پزشک مورد نیاز است دندان پزشک عموماً دندان ها را با ارتودنسی مرتب می کند و دندان قروچه برطرف می شود.

اما در صورتی که کودک در مرحله دندان درآوردن است دندان قروچه یک واکنش طبیعی است و به احتمال زیاد یا پایان یافتن رویش دندان ها به خودی خود رفع می شود.

## روش های درمان

### نایت گارد:

نایت گارد نوعی پروتز متحرک است که پس از قالب گیری از دندان ها توسط پزشک برای بیمار ساخته می شود تا به عنوان محافظ برای دندان ها در دهان قرار گیرد.

نایت گارد نیروی وارد شده از سوی دندان ها را گرفته و اجازه نمی دهد این نیرو به دندان های دیگر وارد شود. استفاده از این روش دندان قروچه را از بین نمی برد بلکه فقط از آسیب های آن پیشگیری به عمل می آورد. این وسیله باید هنگام خواب در دهان قرار داده شود.

### بیوفیدبک:

بیوفیدبک دستگاهی است که به سر وصل می شود و تغییرات واکنش های مغزی را ردگیری می کند. این دستگاه در صورت شناسایی تغییرات خاص با یک فیدبک بیمار را متوجه می کند. بیوفیدبک برای تشخیص دندان قروچه عموماً در صورت شناسایی آن، صدایی به عنوان فیدبک به بیمار ارائه می کند. این صدا در ابتدای امر ضعیف است اما رفته رفته شدت آن زیادتر شده و بلندتر می شود. هدف از بیوفیدبک این است که بیمار بدون آن که از خواب بیدار شود متوجه دندان قروچه شده و این عمل را تکرار نکند. طبق تحقیقات انجام شده این روش روی ۸۰ درصد بیماران جواب داده و دندان قروچه را به میزان قابل توجهی کاهش داده است.

همه چیز درباره [روکش دندان](#) را بدانید...

### تحریک حس چشایی :

ماده خوراکی تلخی را در بسته هایی پر کرده و آن ها را در بین دندان های عقبی قرار می دهند. دندان قروچه و به هم ساییده شدن دندان ها باعث می شود این بسته پاره شده و ماده تلخ وارد دهان شود. این ماده تلخ هیچ گونه عوارض و زیانی برای بدن ندارد.

### بوتاکس:

این انقباض غیرارادی ماهیچه است که دندان قروچه را به وجود می آورد. بوتاکس نیز همان طور که می دانید یک ماده سمی است که به طور موقت ماهیچه را فلج می کند. برای درمان دندان قروچه از بوتاکس رقیق شده استفاده می شود به طوری که کارکردهای مورد نیاز عضله را تحت تاثیر قرار ندهد. در این روش عضله توانایی دندان قروچه را از دست می دهد.

### مکمل های غذایی:

محققان با انجام تحقیقاتی به این حقیقت دست یافته اند که برخی مواد معدنی مورد نیاز بدن مثل کلسیم و منیزیم باعث کاهش رویداد این مشکل می شوند. بنابراین یکی از روش های درمان این بیماری مصرف مکمل هایی است که حاوی این دو ماده معدنی می باشند.

### روکش کردن دندان های آسیب دیده:

روکش کردن نیز راه دیگری است که اختلالات دندان ها را درمان کرده و شانس اتفاق افتادن این مشکل را کاهش می دهد. برای صدمه ندیدن روکش ها استفاده از نایت گارد در طول خواب توصیه می شود.

**جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.**

## **کنترل و درمان استرس های روانی:**

همان طور که پیشتر گفته شد یکی از علل مهم این مشکل درگیری ها و استرس های روانی است. هر روشی که فرد را ریلکس کند و استرس را کاهش دهد می تواند دندان قروچه را نیز به میزان قابل توجهی درمان کند. یک ماساژ خوب، یک موزیک ملایم یا دوش آب گرم قبل از خواب می توانند کمک کننده باشند. می توانید با قرار دادن یک حوله گرم روی عضلات فک نیز آن ها را آرام کنید. برای آرام کردن کودک نیز می توانید او را ماساژ بدهید یا یک موزیک ملایم بی کلام برایش پخش کنید. قصه خواندن پیش از خواب نیز می تواند بسیار موثر باشد.

## **شل کننده های عضلانی:**

در برخی موارد پزشک برای آرام کردن عضلات درگیر در ناحیه فک، شل کننده عضلانی تجویز می کند. با شل شدن عضلات ناحیه فک، شانس اتفاق افتادن دندان قروچه نیز کمتر می شود.

دندان قروچه به لحاظ آسیب هایی که می تواند به دندان ها وارد کند مشکلی جدی است و نیاز به پیگیری، شناسایی علل و عوامل و درمان دارد. در بعضی موارد ممکن است برای درمان تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی مورد نیاز باشد. زیاده روی در مصرف کافئین و الکل و سیگار کشیدن همگی می توانند مضر باشند و لازم است کنار گذاشته شوند.

آدامس جویدن از آن جا که عضلات را تحریک می کنند در افراد مستعد دندان قروچه بسیار بد است. و لازم است از آن اجتناب شود. به افراد مبتلا به توصیه می شود در طول روز سعی کنند خودآگاهی خود را روی عضلات فک افزایش داده و به طور ارادی فشرده شدن عضلات بر روی هم را کنترل کنند. این تمرینات، عضلات فک را آرام کرده و می توانند دندان قروچه را از بین ببرند.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهرآز کارت همراه شوید

MEHRAZ  
مهرآز کارت