

夜半磨牙聲

關於夜間磨牙的原因，目前尚無定論。臨床上認為是精神、情緒、壓力等因素造成。但是很多磨牙病人，其精神、生理狀態都正常、咬合也正常、生活也沒有壓力，但是夜晚的磨牙聲卻足以吵醒全家人。譬如說，嬰幼兒的夜間磨牙，嬰幼兒會有精神壓力嗎？還是與生俱來的壓力？有學者推測，是因中樞神經系統的某一部分，在睡眠時莫名地興奮所造成。至於是什麼原因引起中樞神經的這些細胞興奮呢？目前所有實證醫學的文獻尚無結論。臨床醫療上只能給予衛教、症狀緩解、保護措施。

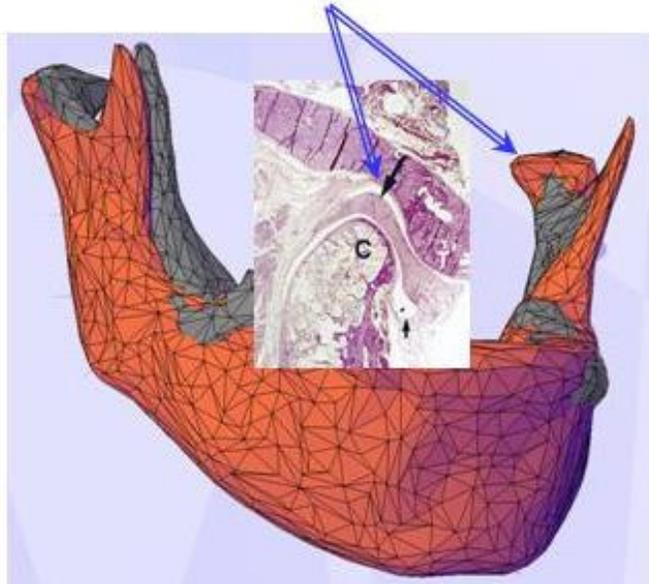
成人的夜間磨牙，可能會造成顛顎關節內部紊亂、齒質(琺瑯質)磨損，可以至口腔顎面外科門診製作咬合板治療。

嬰幼兒的夜間磨牙則不需治療，何以見得呢？因為小朋友臉部的閉口肌力量非常小，所以夜間磨牙並不至於對牙齒或顛顎關節產生威脅。臨床上可從牙齒的切結(mamelons)有無磨損跡象來判斷，更何況乳牙就算有磨損，仍有恆牙即將取代。



如果已經磨了一陣子，咬合力很強的話，箭頭所指的切結(Mamelons)應該早就被磨平了！

下顎骨的生長，都靠髁突上的透明軟骨！



除此之外，顛顎關節是整個下顎的生長起源，其生長速度之快絕對不是破壞的速度可與之比擬的。目前用來治療成人磨牙的咬合板，對小朋友來說並不適用。因為小朋友的乳牙和恆牙正在快速交換，咬合在短期之內就會不合，戴的時間過長甚至會影響小朋友恆牙的齒列。如果服用中樞神經抑制劑，對發育中的幼童來說更不妥當。

緩解的方法是，在睡前幫小朋友做頭頸部的肌群按摩及溫敷。如果 13 歲之後還有磨牙，可至口腔顎面外科接受咬合板治療。有不了解或仍不放心的地方，可至口腔顎面外科諮詢。