

بسمه تعالی



عنوان :

دندان قروچه (Bruxism)

بخش جراحی

دانشکده دندانپزشکی شیراز

بهار 91

دندان قروچه چیست؟

عبارت است از عادت بهم ساییدن دندان ها ، دندان قروچه معمولاً در خواب رخ می دهد ولی ساییدن و کوبیدن دندان ها در طول روز شایع است. دندان قروچه مداوم ممکن است باعث خوردگی لثه ها و استخوان های حمایت کننده از آنها در دهان شود.

از آنجا که دندان قروچه معمولاً حین خواب رخ می دهد، بسیاری از افراد در مورد آن آگاهی ندارند در هر صورت شما اگر جزء افرادی هستید که صبح ها با سر درد یا فک درد بیدار می شوید احتمال دارد در طول شب دندان قروچه داشته اید ولی هیچ گونه علامتی نداشته باشد که در 10 الی 20 درصد افراد دیده می شود.

انواع دندان قروچه :

1 - **دندان قروچه اولیه** : زمانی که علت پزشکی برای بروز آن وجود ندارد.

2 - **دندان قروچه ثانویه** : زمانی که دندان قروچه همراه با اختلالاتی مانند اختلالات روانی (اضطراب و افسردگی)، مصرف داروها (داروهای ضد افسردگی)، بعضی بیماری ها (مانند پارکینسون) و آپنه تنفسی (اختلالات تنفسی) هنگام خواب می باشد.

در نوع ثانویه با حل مشکل زمینه ای دندان قروچه نیز درمان می شود. اما گاهی دندان قروچه به عادت تبدیل می شود که با درمان و حل مشکل نیز از بین نمی رود.

علل دندان قروچه :

بعضی می گویند دندان قروچه ارثی است اما واقعیت این است که هیچ ژنی برای آن شناخته نشده است. با وجودی که علت دندان قروچه هنوز مشخص نیست اما عوامل زیادی در رابطه با آن پیدا شده است.

1) * اختلالات خواب (مانند آپنه تنفسی) : قوی ترین ارتباطی که در رابطه با علت دندان قروچه پیدا شده است نفس تنگی حین خواب است. این افراد در خواب تنفس سختی دارند و خواب آنها معمولاً با خر و پف شدید، حرف زدن در خواب و قروچه دندان ها همراه است.

2) * اضطراب و استرس زیاد : در اغلب موارد از استرس شدید به عنوان عامل بروز دندان قروچه نام می برند. مشخص شده که افرادی که ناخن می جوند و عصبی هستند بیشتر از دیگران در معرض بروز دندان قروچه هستند.

3) * علل دیگر : مصرف نوشابه های حاوی کافئین، کولاها، قهوه، شکلات، مصرف الکل زیاد، مصرف زیاد مواد مخدر یا روان گردان و بعضی بیماری ها مانند بیماری کرمک و پارکینسون. یک علت دیگر را می توان تلاش ناخودآگاه برای تصحیح اشتباه در گاز زدن (تماس ناصحیح دندان های بالا و پایین)

درمان :

توجه کنید وقتی دهانتان را می بندید نباید دندان هایتان با هم برخورد کند، دندان های بالا و پایین فقط هنگام جویدن و

3 عادت دندان شکن :

- 1 - جویدن یخ و نوشیدن مداوم نوشابه های شیرین
- 2 - استفاده از دندان به عنوان ابزار شکستن
- 3 - ساییدن دندان ها روی هم
- 4 - دندان قروچه

منابع :

- 1 - بنیان پروتزیهای دندانی شیلینگ 2004
- 2 - اطفال پینگهام 2005

هنگام دندان قروچه صدا ایجاد می کند که این صدا با افزایش فشار دندان قروچه بیشتر شده تا زمانی که دندان قروچه از بین برود و قطع شود.

- 4 - **مکمل غذایی** : بعضی معتقدند که مصرف بعضی مکمل ها از جمله Ca و Mg برای رفع دندان قروچه مفیدند.
- 5 - اگر هم علت دندان قروچه مسائل روانشناسی و یا روانکاوای است باید از دارو استفاده شود.

دندان قروچه در کودکان

علت دندان قروچه هنوز معلوم نیست. اما در کودکان معمولاً با اضطراب روزانه همراه است. دندان قروچه اغلب در مرحله ای که هنوز خواب کودکان چندان عمیق نشده رخ می دهد و گاهی باعث ایجاد خواب های منقطع می شود. همین امر باعث کاهش کیفیت خواب کودکان شده و روی فعالیت روزانه آنها تأثیر می گذارد.

در بعضی موارد والدین، کودکان مبتلا به دندان قروچه خود را نزد روانپزشک می آورند. اگر علت دندان قروچه کودک اضطراب روانی باشد از حالت پرخاشگری و لجبازی او در طول روز می توان متوجه شد که در نقاشی و داستان بررسی می شود و بدون پرسش مستقیم از کودک. که در این صورت تجویز داروهای ضد اضطراب ضروری است.

اما اگر دندان قروچه تبدیل به رفتار عادت می شود، باید از روش های درمانی که در قسمت های فوق بیان شد استفاده کرد. عده ای اعتقاد دارند یکی از علائم انگل در کودکان دندان قروچه است.

بلعیدن تماس پیدا می کنند. اگر دندان قروچه زود تشخیص داده شود می توان با یافتن علت اولیه آن را برطرف کرد اما اگر دیر شده باشد به صورت عادت در می آید، باید آن را به شکل اصلاح عادت می درمان کرد.

درمان دندان قروچه به دو شکل کلی و طبی می باشد.

درمان کلی :

جهت درمان، آرواره های تان را ورزش دهید (یعنی آنها را به طور ملایم خسته کنید زیرا با خستگی یکدفعه آنها را بیشتر به هم می فشارید - آرام باشید زیرا دندان قروچه راهی برای مقابله با تنش روانی است. (به عنوان مثال کتاب بخوانید و یا موسیقی گوش کنید و...)

درمان طبی :

- 1 - **محافظ (گارد) دهانی** : این وسیله پلاستیکی توسط دندانپزشک ساخته می شود و روی دندان ها قرار می گیرد و از آنها در مقابل سایش جلوگیری می کند که معمولاً با این روش حل می شود.

- 2 - **تحریک حس چشایی** : در این روش بسته های ریزی پر از ماده بی ضرر اما تلخ در بین دندان های عقب قرار می گیرد که اگر فرد بخواهد در طول خواب دندان قروچه کند این بسته ها پاره و فرد هوشیار می شود.

- 3 - **بیوفیدبک** : این یک دستگاه باطری دار است که روی سر قرار می گیرد با حس کردن انقباض عضلات صورت