

# طحن الأسنان أثناء النوم □□ حالة لا إرادية قد تؤدي إلى تلف أسنانك



الاثنين 22 أغسطس 2022 08:33 م

قال الدكتور عمار حرفي -اختصاصي جراحة الفم وزراعة الأسنان بمركز ماربل في قطر- إن صرير الأسنان هو عبارة عن حالة لا إرادية يقوم فيها الشخص بطحن الأسنان أو الضغط عليها بقوة □

وأضاف لبرنامج (مع الحكيم) على قناة الجزيرة مباشر أن هذه الحالة تؤدي في النهاية إلى اهتراء الأسنان وإلحاق الضرر بها، كما يمكن أن يؤدي طحن الأسنان عادة إلى تكسر تيجان الأسنان الاصطناعية أو ثقبها أو تلفها □

وأشار ضيف البرنامج إلى أن طحن الأسنان غالبًا ما يكون سلوكًا لا إراديًا دون وعي، ويمكن أن يحدث صرير الأسنان أثناء الاستيقاظ أو النوم □

ويُعد صرير الأسنان أثناء النوم اضطرابًا حركيًا مرتبطًا بالنوم، فالأشخاص الذين يطحنون أسنانهم أثناء النوم أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نوم أخرى على غرار الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم □

وأضاف الطبيب أنه نظرًا لأن صرير الأسنان أثناء النوم قد يحدث دون علم الشخص النائم، فمن المهم معرفة علامات وأعراض صرير الأسنان والسعي للحصول على رعاية أسنان منتظمة للحد من تطور المضاعفات □

ومن أهم علامات وأعراض صرير أو طحن الأسنان، الصرير الصاخب الذي قد يكون مرتفعًا بدرجة كافية لإيقاظ من حوله، فضلًا عن الأسنان المفلحة أو تآكل مينا الأسنان، وزيادة ألم الأسنان أو الحساسية □

ويشعر من يقوم بطحن الأسنان بتعب في عضلات الفك فضلًا عن ألم أو وجع في الرقبة أو الوجه □

## أسباب صرير الأسنان

وأوضح حرفي أن أسباب الإصابة بصرير الأسنان غير معروفة، ولكن قد يرجع ذلك إلى مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية مثل القلق أو التوتر أو الغضب، أو قد تكون استراتيجية تأقلم أو عادة أثناء التركيز العميق □

وأضاف الطبيب أن التدخين وشرب الكثير من الكحول والكافيين وتعاطي المخدرات قد يكون السبب في الإصابة بعادة طحن الأسنان □

ووفقًا للدكتور حرفي فإن صرير الأسنان البسيط لا يتطلب علاجًا، ومع ذلك، فبعض الأشخاص يمكن أن يكون صرير الأسنان لديهم متكررًا وشديدًا بما يكفي ليؤدي إلى اضطرابات الفك والصداع وتلف الأسنان وحدوث مضاعفات خطيرة □

ونصح الطبيب بعدد من الأشياء التي يمكنك تجربتها والتي قد تساعد على إيقاف هذه العادة، أهمها الاسترخاء وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتحسين عادات النوم □

كما أوصى بتناول مسكنات مثل باراسيتامول أو آيبروفين في حالة تورم الفك، أو استخدام ضمادات باردة لمدة من 20 إلى 30 دقيقة للمساعدة في تقليل ألم الفك أو تورمه، فضلًا عن تجنب التدخين وشرب الكحول □

وقد يوصي طبيب الأسنان بارتداء واقي الفم أو جبيرة الأسنان المصنوعة، لتناسب الأسنان العلوية أو السفلية بدقة أثناء الليل لحماية الأسنان من التلف □

