

# 壓力過大 夜夜磨牙

【廖桂聲／桃園大昌中醫診所院長】

不少幼童都有磨牙的困擾，晚上睡覺時牙齒磨的吱吱作響，咬牙切齒，有時還會說幾句夢話，最近考試繁多，症狀尤劇。

磨牙是現代人相當常見的一種「症狀」，嚴格上來說，並不算是什麼大病，不過如果磨牙的聲音太大，擾人清夢，則須設法改善，找出病因加以調適，即可減輕磨牙症狀。

磨牙是因為咀嚼肌肉群異常緊張，睡眠時神經仍傳遞給骨骼肌收縮的訊息，使得下顎牙齒不自覺地左右滑動，與上顎牙齒互相摩擦產生卡答的聲響，造成牙關緊咬而發生來回磨牙的現象。

這種磨牙症大都發生在睡眠狀態中，是其大腦皮質中樞自控能力較差的緣故，稱為夜間磨牙症。磨牙的原因雖無定論，但就臨床經驗得知，原因如下：

（一）夜夜磨牙，原因多多，壓力過大，一大主因。磨牙主要仍是情緒變化太大所致，由於壓力大時會造成肌肉緊張，進而才會有咬牙現象。尤以小孩的情緒過度激動、興奮、精神壓力太大、瞬間寒冷刺激肉體、顛顎關節功能障礙、咬合不協調所致。

例如白天玩得太高興、太瘋，或者是受責備、不如意、哭得太傷心，甚至看到恐怖的事件、影片、或突然受到驚嚇，都會使上下牙齒發生強力的咬合摩擦。只要讓小朋友白天避免過度激動或興奮，磨牙就會自然消失。

（二）根據中醫典籍的記載，與磨牙有關，會引起磨牙的疾病只有「蟲證」一種，以蛔蟲、蟯蟲等最為常見。蛔蟲證根據小兒藥證直訣、宋錢乙，患者會有腹痛時作時止、面黃肌瘦、吐清涎、肛門癢、睡時磨牙易醒及上顎唇內有白點（其病較深久）。如今環境衛生習慣改善，感染腸道寄生蟲病機會減少。

（三）小兒磨牙不一定有蟲感染，可能缺鈣。兒童夜睡磨牙除與腸道寄生蟲有關外，還與齲齒病、感染和缺鈣有關。

（四）如果磨牙沒有改善，可到「顛顎關節障礙門診」，請牙醫師檢查牙齒結構，發現有異常時便需要完整性治療。

磨牙雖只是一種症狀，但因其牽涉到情緒、肌肉、關節及牙齒，因此在治療時，必需全部加以考慮。

首先要找出發病原因，調整日常生活步調，先行「減壓」，只要消除這些原因，加以調適即可減輕磨牙症狀，如果經過調適後症狀仍不消除或可能是因情緒變化引起的磨牙，則需針對情緒、肌肉緊張痙攣，則可給予中藥，有鎮靜、並能抑制

骨骼肌的興奮功效，舒緩咀嚼脫序的異常張力，減少磨牙。

若影響上下牙齒的咬合面高低不平或磨損及其他關節疾病，則只要牙醫師作了夜間活動牙套、咬合板，治療磨牙，一勞永逸。

【2003/聯合報】

## 回目錄