

## 吱吱叫！幼兒夜間磨牙不要怕

### ◎牙科醫師鄧乃嘉◎

其實，幼兒會出現磨牙情形，並不需要特別予以治療，當孩子出現磨牙現象時，可以先使之側睡，由於這種姿勢會因為下巴位置的改變，而會使磨牙狀況消失。

一般所謂夜間磨牙都以為牙齒磨出聲音才算，但專業學術上可分為磨牙與緊咬兩種。前者才有聲音，後者並無聲音。磨牙時不一定很用力，緊咬時卻是頭部臉頰頸肩所有肌肉一齊收縮，就像形容一個人生氣到咬牙切齒的模樣。

夜間磨牙會造成牙齒磨損、酸痛、敏感、不能咀嚼。頭、痛頸肩痠痛、下顎關節破壞，但大部分人求醫的動機只在消除聲音。目前的治療法集中在所謂咬合板俗稱牙套、牙板。咬合板是一種口內裝置，通常由透明壓克力樹脂製成，套在上顎或下顎牙齒上，讓對咬牙咬或磨在此裝置上，可替代牙齒被磨損，聲音也因而減少。也可減輕關節的壓力。但是咬合板並不能停止磨牙動作本身，可說是治標不治本。

由於幼兒的牙齒還在成長，所以，若是牙齒的第二大白齒沒有長出來之前，並不建議採用咬合板來改善磨牙問題，因為國中之前，牙齒都還在膨脹生長，都還不適合用咬合板來矯正。

一般來說，幼兒晚上睡覺時會磨牙，和大腦神經有很大的關係，很多時候是因為白天學習上受到壓力，而產生的焦慮感，以致於腦神經在晚上仍然具有興奮作用，就會使得幼兒會在晚上出現磨牙的情形。由於磨牙與腦神經有關係，所以，當碰到壓力大時，磨牙的情況也較容易出現，牙科醫師甚至曾經企圖以治療帕金森氏症有關的多巴胺拮抗物來予以治療，但是並沒有效果。

因此，醫師往往會建議，夜間磨牙不必驚慌，六歲以下不必求醫，可能會自動消失，求醫也無技可施。家長不妨讓孩子在白天多做一些體能活動，讓孩子累一些，且在晚上能夠較容易入睡，也可使磨牙問題減少發生。

**鄧乃嘉醫師兒童牙科門診時間：周三(上午、中午)、周四(上午、中午)。人工電話掛號 27380032**