

دندان قروچه | علت و عوارض + راه‌های درمان

آنچه در این مقاله می‌خوانید:

علت دندان قروچه و راه درمان آن از سوالات افرادی است که آن را در خواب تجربه می‌کنند. اگر دندانپزشک شما مشکوک باشد که شما این مشکل را دارید، سعی می‌کند با پرسیدن سوالاتی در مورد سلامت کلی دندان، داروها، روال روزانه و عادات خواب، علت آن را مشخص کند. اختلالات خواب، اضطراب و استرس، ضعف در عضلات فک و عادات رفتاری می‌تواند هر کدام دلایل این عارضه محسوب شوند.



+98 915 760 9009

کلینیک دندانپزشکی بارانا
Barana Dental Clinic

دندان قروچه و راه درمان

علت دندان قروچه چیست ؟

برخی در کودکی یا بزرگسالی دچار این عارضه می‌شوند که در انگلیسی با نام Bruxism شناخته می‌شود. این مشکل می‌تواند به دلایل مختلف اتفاق بیفتد. برای یافتن علت دندان قروچه در خواب بزرگسالان یا بیداری، دندانپزشک شما ممکن است موارد زیر را بررسی کند:

1. حساسیت در عضلات فک شما

ناهنجاری‌های آشکار دندان مانند شکستگی یا از دست دادن آن یا آسیب‌های دیگر استخوان زیرین و داخل گونه‌ها می‌تواند یکی از عوامل ضعیف شدن عضلات فک باشد. اختلالات دیگری که باعث درد فک یا گوش می‌شوند (مانند اختلالات مفصل گیجگاهی فکی (TMJ)) هم می‌تواند یکی از علل بروکسیسم باشد.

همه این موارد با عضلات فک شما در ارتباط است. اگر با مشکلاتی از این دست مواجه هستید، می‌توانید با مشاوره دندانپزشکان کلینیک دندانپزشکی بارانا برای درمان آن‌ها اقدام کنید.



2. استرس، اضطراب و فشارهای عصبی

یکی از اصلی‌ترین دلایل دندان قروچه، فشارهای روانی و استرس روزمره است. وقتی بدن در وضعیت تنش عصبی قرار می‌گیرد، به صورت ناخودآگاه این فشار را با منقبض کردن عضلات صورت و فک تخلیه می‌کند. عصبانیت، تمرکز شدید روی کار یا حتی تیپ شخصیتی رقابتی و بیش‌فعال می‌توانند این عارضه را تشدید کنند.

اگر احساس می‌کنید دندان قروچه شما در روزهای استرس‌زا بیشتر می‌شود، مدیتیشن یا مراجعه به درمانگر می‌تواند به موازات درمان‌های دندانپزشکی، به حل این مشکل کمک کند.

در سایت **Harvard Health** نیز می‌خوانیم: سال‌ها دندان‌پزشکان بر این باور بودند که دندان قروچه ناشی از جفت نشدن صحیح دندان‌ها روی هم است. با این حال، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که دندان قروچه بیشتر توسط سیستم عصبی مرکزی، استرس و اضطراب هدایت می‌شود، نه مشکلات ساختاری دندان.

منبع: health.harvard.edu

3. آپنه خواب

اگر عارضه بروکسیسم شما به شیوه خواب شما مربوط می‌شود، بهتر است به یک روانپزشک مراجعه کنید. روانپزشک با تجویز آزمایش یا دارو شما را در کاهش این عارضه کمک می‌کند. یک روانپزشک می‌تواند دوره‌هایی که به این ناهنجاری دندان‌ها مبتلا شدید، ارزیابی و تعیین کند که آیا آپنه یا سایر اختلالات خواب دارید یا خیر.

اگر به نظر می‌رسد اضطراب یا سایر مسائل روانی این مشکل باشد، ممکن است به یک درمانگر یا مشاور نیاز داشته باشید.



آپنه خواب یا خر و پف بروکسیسم را تشدید می کند

4. عادت رفتاری

دندان قروچه در کودکان پس از مدتی در بسیاری از موارد برطرف می شود. از طرفی **دندان قروچه در بزرگسالان** آنقدر به دندان‌ها فشاری وارد نمی کند که به درمان نیاز داشته باشد. با این حال اگر مشکل شدید باشد، درمان‌های دندانپزشکی و داروها برای جلوگیری از آسیب بیشتر دندان و تسکین درد مؤثر خواهد بود.

دندان قروچه در کودکان

ساییدن دندان‌ها روی هم در سنین کودکی، پدیده‌ای شایع است که در بیداری و خواب رخ می‌دهد؛ انقباض شدید فک در طول روز **کلنچینگ (Clenching)** نام دارد، در حالی که بروز این وضعیت در زمان خواب، تحت عنوان **براکسیسم (Bruxism)** یا همان دندان قروچه شناخته می‌شود. از آنجا که نوع شبانه این عارضه اغلب بدون تولید هیچ صدایی اتفاق می‌افتد، بسیاری از خانواده‌ها تا مدت‌ها از وجود آن بی‌خبر می‌مانند. با این حال، نیروی زیادی که عضلات جونده کودکان به دندان‌ها وارد می‌کنند، عواقب خود را به شکل پریدگی‌های لبه دندان، ساییدگی مینا، ایجاد ترک‌های ریز و حتی بیدار شدن کودک با دردهای شدید فک و دندان نشان می‌دهد.

ریشه اصلی این اتفاق معمولاً استرس، ترس و اضطراب، ناآرامی‌های ناشی از رویش دندان‌های جدید و یا اختلالاتی چون بیش‌فعالی است. گرچه این اختلال در اکثر موارد گذرا بوده و با افزایش سن کودک ناپدید می‌شود و به اقدام درمانی پیچیده‌ای نیاز ندارد، اما در صورت تداوم، بهترین راهکار مراجعه به **دندانپزشک اطفال** است تا با ریشه‌یابی دقیق، از سلامت و ساختار دندان‌های کودک محافظت شود.

به گفته دندانپزشکان متخصص اطفال، دندان قروچه کودک بعد از 7 سالگی (زمان رویش دندان‌های دائمی) نباید به امید بهبود خودبه‌خودی رها شود؛ چرا که تداوم این فشارها نظم دندان‌های دائمی و الگوی رشد فک را به هم می‌زند.

روش های مختلف در جهت درمان دندان قروچه

برای اینکه دندان شما آسیبی به دهان وارد نکند، دندانپزشک برای درمان دندان قروچه روش هایی را به شما پیشنهاد می کند. برخی از مهم ترین این شیوه ها عبارتند از:

1. نایت گارد یا محافظ دهان

نایت گارد سبب می شود تا دندان ها از هم جدا بمانند تا فشار و اصطکاک و سایش به حداقل ممکن برسد. محافظ ها معمولا از اکریلیک سخت یا مواد نرم تولید می شوند و دقیقا روی دندان های پایین و بالای شما مماس می شوند.



2. ترمیم دندان

زمانی که سایش دندان زیاد باشد، دندانپزشک برای بازیابی سلامت دندان ها اقدام به تغییر شکل سطوح جویدنی دندان می کند. در این حالت دندانپزشک با استفاده از روکش دندان می تواند این درمان را استفاده کند. برای اطلاعات بیشتر می توانید مقاله [روکش دندان در مشهد](#) را مطالعه کنید.

3. کنترل استرس

زمانی که علت دندان قروچه مواردی از قبیل نگرانی های شدید یا استرس باشد، روش هایی مانند مدیتیشن که آرامش شما را افزایش می دهد، می تواند در درمان این عارضه کمک کننده باشد. اگر دندان قروچه با اضطراب شما در ارتباط است، توصیه های مشاوره یا افراد متخصص در این زمینه هم می تواند به شما کمک بسیاری کند.

4. کنترل فعالیت ماهیچه

بسیاری از مشکلات دندانی به عادات رفتاری خود ما بستگی دارد. دندان قروچه هم از این قاعده مستثنی نیست. اگر علت این مشکل هم مشکلات مرتبط با کنترل فعالیت ماهیچه باشد، ممکن است از درمان بیوفیدبک برای شما استفاده شود. در این روش از تجهیزاتی استفاده می شود که فعالیت ماهیچه کنترل شود.

اگر برای تغییر عادات خود مشکل دارید، ممکن است از بیوفیدبک بهره مند شوید. بیوفیدبک روشی است که از تجهیزات نظارتی برای آموزش کنترل فعالیت ماهیچه ای در فک بهره می برد.

5. کمپرس گرم

اگر به صورت ناخودآگاه دندان های خود را روی هم می فشارید می توانید پد گرم را روی یک طرف صورت خود قرار دهید تا ماهیچه های فک شما منبسط شوند. بعد از گذشت حدود 15 دقیقه می توانید این کار را در طرف مقابل فک خود انجام دهید.

6. جراحی کروئوپلاستی یا تراز کردن دندان ها روی هم

گاهی ممکن است سطح دندان های بیمار ناهموار باشد و همین موضوع باعث تحریک فرد برای دندان قروچه شود. دندانپزشک متخصص می تواند با تشخیص این وضعیت و انجام اقدامات لازم سطح ناهموار دندان ها را صاف کرده و احتمال بروز دندان قروچه را کاهش دهد.

داروهای مناسب برای درمان بروکسیسم

به طور کلی قرص برای درمان دندان قروچه چندان مؤثر نیست و برای تعیین اثربخشی آن ها به تحقیقات بیشتری نیاز است. نمونه هایی از داروهایی که استفاده می شود، عبارتند از:

1. شل کننده های عضلانی

در برخی موارد پزشک ممکن است مصرف کوتاه مدت داروی شل کننده عضلانی را قبل از خواب به شما پیشنهاد کند. در برخی از موارد داروهایی مانند کلونوزپام 1 یا قرص گاباپنتین 100 می تواند برای این عارضه دهانی مفید باشد

2. تزریق بوتاکس برای درمان بروکسیسم

تزریق بوتاکس که نوعی سم بوتولینوم است، می تواند به برخی از افراد که به بروکسیسم شدید مبتلا هستند و از درمان های دیگر نتیجه نمی گیرند، کمک کند. مکانیسم بوتاکس به نحوی است که عضلاتی مانند دهان را که فعالیت بیش از حد دارند، کنترل کند و بدین ترتیب بروکسیسم را درمان کند. به همین جهت در زیبایی پوست هم این روش را استفاده می کنند تا عضلات صورت فعالیت بیش از حدی نداشته باشند و دچار پیری زودرس یا چروکی نشوند.



با تزریق بوتاکس، عصب های اطراف دهان کنترل می شوند و بروکسیسم را کاهش می دهند

درمان خانگی دندان قروچه در خواب

برای دندان قروچه هم مانند بسیاری از عارضه‌های دندانی می‌توان از روش‌های درمانی خانگی استفاده کرد. اگرچه که نمی‌توان گفت راهی مطمئن و اثربخش است، اما به طور کامل هم نباید آن را تکذیب کرد. در واقع **درمان خانگی دندان درد** یا دندان قروچه از جمله مواردی است که افراد از آن بهره می‌برند. در ادامه برخی از روش‌هایی که منجر به کاهش عوارض دندان قروچه می‌شوند، بیان می‌شود:

1. استرس را کاهش دهید

اگر علت دندان قروچه شما از استرس باشد، گوش دادن به موسیقی، حمام آب گرم یا ورزش می‌تواند به آرامش شما کمک کند و خطر ابتلا به این مشکل را کاهش دهد.

کسب اطلاعات بیشتر: تأثیر استرس بر دهان و دندان

2. از مصرف مواد محرک در عصر خودداری کنید

قهوه یا چای کافئین دار را بعد از شام ننوشید و در طول شب از الکل خودداری کنید؛ چرا که ممکن است این مشکل را بدتر کند.



با کاهش مصرف کافئین می‌توان عوارض ناشی از دندان قروچه را کم کرد

3. عادات خواب خوب را تمرین کنید

خواب خوب شبانه می‌تواند به شما در کاهش این عارضه کمک کند. از خانواده خود بخواهید که از هر صدای خراش یا صدایی که ممکن است هنگام خواب ایجاد کنید، آگاه باشند تا بتوانید این موضوع را به دندانپزشک یا پزشک خود اطلاع دهید.

4. معاینات منظم دندانپزشکی داشته باشید

معاینات دندانپزشکی؛ بهترین راه برای تشخیص بروکسیسم است. دندانپزشک شما می‌تواند علائم دندان قروچه را در دهان و فک شما در طول ویزیت ها و معاینات منظم تشخیص دهد.

خدمات کلینیک دندانپزشکی بارانا

کلینیک دندانپزشکی بارانا علاوه بر ارائه خدمات زیبایی و درمانی دندان می تواند سؤالات شما را درخصوص علت دندان قروچه در خواب یا سایر عارضه های دندانپزشکی پاسخگو باشد.

کارشناسان کلینیک بارانا با افتخار پاسخگوی سؤالات شما هستند.

تلفن های تماس: 09157609009 - 05137609009 ساعات پاسخگویی: 9 الی 13 و 16 الی 21



دندانپزشکی مشهد

سؤالات متداول

1. برای درمان دندان قروچه به چه پزشکی مراجعه کنیم؟

پیش از هر چیز ابتدا باید علت این عارضه را پیدا کنید. مراجعه به دندانپزشک، متخصص دندانپزشکی اطفال (برای کودکان زیر 11 سال)، روانپزشک، متخصص مغز و اعصاب و مشاور پزشکی هستند که شما می توانید برای درمان این عارضه به آن ها رجوع کنید.

2. آیا کلونازپام برای دندان قروچه خوب است؟

استفاده از قرص و دارو چندان توصیه نمی شود، اما اگر بروکسیسم شدید دارید، می توانید شب قبل از خواب $\frac{1}{4}$ قرص کلونازپام 1 یا قرص گاباپنتین 100 مصرف کنید.

3. استفاده از محافظ شب می تواند در درمان دندان قروچه موثر باشد؟

خیر، استفاده از نایت گارد یا محافظ شب درمان محسوب نمی شود، بلکه صرفا آسیب های ناشی از آن را کاهش می دهد و باعث می شود تا دندان شما با سایش کمتری مواجه شود.

4. درمان خانگی دندان قروچه در خواب کودکان چیست؟

تعریف قصه، در آغوش گرفتن کودک و نوازش کردن وی، صحبت با کودک و توجه نشان دادن به او قبل از خواب می تواند در کاهش استرس و در نتیجه از بین رفتن دندان قروچه کودکان در خواب بسیار موثر باشد.

5. از کجا بفهمیم در خواب دندان قروچه میکنیم؟

سر درد، درد فک، حساس شدن دندان ها و احساس ناراحتی در گردن و گوش به محض بیدار شدن از خواب می تواند جزو نشانه های دندان قروچه در خواب باشد.

6. آیا با وجود دندان قروچه می توانم لمینت دندان انجام دهم؟

بله، اما به دلیل فشار شدید دندان قروچه، استفاده از متریال های بسیار مقاوم (مثل سرامیک ایماکس) و استفاده اجباری و هرشب از نایت گارد اختصاصی برای جلوگیری از شکستن و لب پریدگی لمینت ها حیاتی است.