

【夜間磨牙的影響】

1. 慢性的夜間磨牙會導致牙齒尖端處被磨平、損壞、斷裂甚至搖動而需要拔除。根據研究，夜間磨牙牙齒咬合的強度是一般咀嚼食物時的三到十倍，由於此行為並非大腦意識所控制，上下齒間也沒有食物阻擋其磨擦力，長期下來，此強力的磨牙會導致牙齒尖端被磨平，甚而牙齒的珐瑯質被破壞，嚴重者也會造成牙齒移位、鬆動，進而引發牙齦萎縮或發炎等疾病，若合併細菌感染便可能要進行拔除牙齒等治療了。
2. 夜間磨牙會導致下顎關節及側面耳際區域的疼痛。長期強力的夜間磨牙，會反射性的拉扯下顎，使韌帶及肌肉承受過度的壓力及扭力，結果會造成下顎關節區顏面部分的疼痛，而種原本鬆弛的肌肉因緊張而引發疼痛，此疼痛又造成緊張，而使夜間磨牙情況越發嚴重，此一惡性循環會嚴重影響生活，甚至造成頭部肌肉酸痛、僵直以及復發性頭痛等等。
3. 長時期夜間磨牙會造成外觀的改變。初期時，磨損的牙齒外貌漸漸不如健康的牙齒，接著磨損的牙齒會變得更短，因此，當嘴巴合隴時，上下顎的距離就會比原先靠近，鼻子與下顎的距離也會變短，有些嚴重的情況會使皮膚鬆集於眼下與嘴唇周圍，甚至看不見嘴唇，此外觀改變使人明顯看起來老了許多。

【夜間磨牙的治療】

1. 護牙套的使用。患有夜間磨牙症狀時，可先請教牙醫師，一般來說，牙科所使用的護牙套能預防牙齒的磨損，也可能會使磨牙的不良情況因而戒除掉。
2. 藥物的治療。依醫師指示使用肌肉鬆弛劑或抗炎劑來減少疼痛，但只能暫時緩解，並無法根除。
3. 牙齒的咬合治療。若是夜間磨牙的原因是因為牙齒咬合不正，就得尋求牙科醫師的協助，從牙齒咬合的調整做起，真正解決病人的問題。
4. 心理復健治療。有許多夜間磨牙的患者起因為情緒的不穩定與過大的壓力，改善生活習慣、適當的運動與放鬆，或尋求專業的心理治療都能得到改善。

根據保守的估計，每二十為成人中至少有一位患有夜間磨牙症，而兒童更是每二十位中有三位有夜間磨牙症狀，更有統計顯示全世界約有四分之一人口為夜間磨牙所擾，值得一提的是，在兒童發現夜間磨牙情形時，父母應特別注意孩子的牙齒問題是否因正在換牙所導致，也應定期找牙科醫師檢查有無牙齒咬合不正的情形。此外，父母應注意孩童其他生理狀況有無發出警訊，父母可尋求小兒科醫師評估有無腸胃道或內分泌的異常。排除這些生理因素後，父母可檢視孩子的生活上有沒有課業壓力過大、轉變環境的壓力或其他情緒緊張的情形，另外兒童有沒有合併其他有如尿床、夢魘、咬手指等壓力所引起的現象，此時，父母便應在日常生活中設法疏解兒童的壓力，

配合正常的飲食、規律的生活以及適度的運動都有助於減輕壓低所產生的症狀。

總之，若有夜間磨牙的情況，應尋求醫師的幫助，在兒童方面亦應求助於小兒科醫師，配合醫師的檢查及治療才能真正解決問題。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。