

大部分的人都曾有過在睡眠時不自覺的咬合牙齒，或上下顎來回移動造成牙齒摩擦的經驗，有時這種磨牙所發出的噪音甚至會干擾到周圍的人，進而影響到睡眠品質，究竟這種夜間磨牙的現象算不算是病症？需不需要治療呢？

【認識夜間磨牙】

什麼是夜間磨牙？一般來說，在睡眠狀態下上下牙齒無意識不自主的互相咬合、磨擦，並且造成上下牙齒咬合面強力的撞擊，伴隨著下顎的移動，常會發出『咯、咯』的巨大聲響。也有少部分的患者僅出現上下牙齒強力咬緊，並無下顎移動及生響的症狀。

雖然大部分的人都有過夜間磨牙的經驗，但只有在其發生的頻率高、時間長、以及磨牙的強度大時，我們將之稱為一種病症，且需要進行積極的治療。

【夜間磨牙形成的因素】

事實上，在睡眠時強力的磨牙是神經肌肉系統的一種自動反射，發生時人們是無意識且不自主的，一般大都認為夜間磨牙是一種緊張的徵候，也就是在日間情緒的壓力越大，越易導致夜間磨牙的引發，但近年來學者也有幾項研究顯示出其他的原因，依 Nadler 區分為四種

1. 局部因素：由於牙齒的咬合不正所致。患者由於上下牙不能很適當的碰在一起，常會有一種下意識的意念，想要使多處的牙齒接觸，此時，肌肉便會拉著下顎到一個可獲得較多接觸點的地方，但是，當下顎移到心位置時，又有一些其他無法咬合的位置，於是下顎又會想尋找一個更好的位置以利上下牙齒更多的接觸，但到另一新位置時，又想找其他位置，如此反覆循環移動，形成了夜間磨牙現象。值得一提的是，在兒童換牙期時，特別會有這種現象。
2. 全身因素：腸胃道障礙、內分泌不平衡、過敏、營養不良、寄生蟲感染等都可能與它有關，不過往往很難加以確定。
3. 心理因素：情緒不穩時、壓力過大時或是受到驚嚇以及下意識隱藏情緒不表達時，身體會藉由不同的方式表現出來或發出警示，夜間磨牙便是其中之一。
4. 職業因素：運動家及從事非常仔細的工作者（例如鐘錶匠）等可能產生自發性磨牙，其他有習慣嚼口香糖、咬鉛筆或煙草者，也常有這種現象。

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。

