



علاجها الاسترخاء

صرير الأسنان .. ظاهرة نفسية

إعداد: وفاء السويدي - غرافيك: فاطمة الفلاسي

صرير الأسنان، ظاهرة نفسية تعكس توتراً وإجهاداً وتعني إطباق الأسنان بعضها البعض بقوة واحتكاكها دون وعي، وغالباً ما يحدث ذلك أثناء النوم، وإذا كنت ممن تصدر أصوات صرير أثناء النوم، لا تتردّد في طلب المشورة من طبيب مختص حال شعرت بألم أو تشنّج في عضلات الفك أو صداع عندما تستيقظ، أو كنت تعاني من التلف المبكر لأسنانك الطبيعية أو حشوات مكسورة أو لثة مصابة. «البيان» التقت أخصائية طب الأسنان العصبية العضلي طبيبة الأسنان د. جوسلين شاريست للتعرف على ظاهرة صرير الأسنان.

الأسباب

أسباب أخرى مثل الأسنان المائلة أو المحوجة «طريقة اصطاف الأسنان»



أسباب نفسية مثل حالات التوتر والاجهاد



آثاره

يؤدي إلى كسر حشوات الأسنان وقد يسبب بعض الأمراض، مثل اضطرابات مفصل الفك الصدغي وصداع الفترة الصباحية وأم الوجه المزمن مجهول السبب.

الجبيرة

يقوم اختصاصي طب الأسنان العصبية العضلي بتقديم العلاج المناسب حسب العضلات والهيكل العظمي للفك، حيث إن وافي الفم الليلي «الجبيرة» يحد من الضرر الذي يلحق بهيكل الأسنان واللثة والأسنجة اللينة أثناء النوم، بالإضافة بأنه يقوم بتحريك الأسنان والفك لتأخذ موقعها الصحيح مما يتيح للعضلات الاسترخاء.



د. جوسلين شاريست



90%

يعانون من عادة طحن الأسنان في أوقات الإجهاد، وأحياناً لا تستمر مدة طويلة وليس لها آثار ضارة على المدى الطويل.

40 مليون

شخص من الأطفال والبالغين في أمريكا يعانون من صرير الأسنان، ويمارس البعض الآخر هذه العادة أثناء النهار أيضاً، خصوصاً عندما يكونون في حالة توتر أو قلق.

5%

تظهر عليهم أعراض حادة تدفعهم للحصول على العلاج.

6 أضعاف

تكون قوة العض مما هي عليه عندما تكون مستيقظاً.



استخدام التيجان لإعادة تشكيل سطح العَض في الأسنان



استشارة أخصائي أسنان عصبي عضلي لإزالة تشنّج عضلات الوجه



وضع وافي الفم الليلي (الجبيرة) أثناء الليل



الحصول على استشارة متخصصة للمساعدة على الاسترخاء



الابتعاد عن المنبهات مثل الكافيين والتدخين

العلاج

المصدر: البيان