

นอนกัดฟัน ... เรื่องเล็กที่ไม่ควรมองข้าม



คุณนอนกัดฟันหรือไม่? ถ้าคำตอบคือ “ไม่แน่ใจ” หรือ “ไม่รู้” เช่นนั้นแล้วคุณเคยประสบกับปัญหาตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่น ปวดศีรษะ ปวดข้อต่อขากรรไกร หรือฟันโยกอย่างหาสาเหตุไม่ได้มาก่อนหรือไม่? ถ้าคำตอบคือ “ใช่” แสดงว่าคุณอาจกำลังประสบกับโรคความผิดปกติจากการหลับอย่างไม่รู้ตัว จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าประชากรโลกกว่าร้อยละ 45 เคยมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งจากการนอน เช่น นอนละเมอ นอนกรนหรือนอนกัดฟัน ในขณะที่อีกร้อยละ 35 มีอาการนอนไม่หลับ เมื่อนอนหลับอย่างไม่มีคุณภาพ รู้สึกง่วงและหาวอยู่ตลอดเวลา แน่นอนว่าสิ่งที่ตามมาคือ ประสิทธิภาพในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในช่วงระหว่างวันจะลดลง

คอลัมน์ “บอกเล่าก้าวหน้า” ฉบับนี้ จะพาผู้อ่านไปพูดคุยกับ **อ.พญ.บุษราคัม ชัยทัศน์ย์** คณะกรรมการประจำศูนย์นิทรรศการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ถึงอันตรายเล็กๆ ที่ไม่ควรมองข้ามจากนอนกัดฟันซึ่งเป็นอีกหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่โรคผิดปกติจากการหลับได้

อ.พญ.บุษราคัม อธิบายว่า การนอนกัดฟันนั้นเป็นความเสี่ยงที่พบได้จากโรคผิดปกติจากการหลับ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่มารักษาที่ศูนย์นิทรรศการฯ มักไม่ค่อยรู้ว่าตัวเองมีปัญหา นอนกัดฟัน แต่มาตรวจพบทีหลัง สาเหตุของการนอนกัดฟันเกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อบดเคี้ยวขณะหลับ เป็นผลทำให้มีการกดแน่นฟัน ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ ที่น่าสนใจคือการนอนกัดฟันจะพบในช่วงวัยเด็กมากที่สุด ร้อยละ 15 – 40 ขณะที่ในช่วงวัยผู้ใหญ่จะพบเพียงร้อยละ 8 – 10

แต่ไม่ใช่ทุกคนที่มีอาการนอนกัดฟันจะต้องประสบกับปัญหาโรคผิดปกติจากการหลับ กล่าวคือ การนอนกัดฟันยังสามารถเกิดจากปัจจัยชั่วคราวได้อีกด้วย เนื่องจากการนอนกัดฟันของแต่ละคนมีความถี่ไม่เท่ากัน ถ้าการนอนกัดฟันเป็นเพียงสภาวะชั่วคราวที่เกิดจากความเครียด



การใช้อาหารหรือสารเสพติดบางประเภท หรือการดื่มแอลกอฮอล์ ก็ให้สังเกตอาการไปก่อน แต่หากมีอาการที่เกี่ยวข้องกับการกัดฟันมากขึ้น เช่น นอนกัดฟันอย่างรุนแรง ตื่นเช้ามาปวดขากรรไกร ปวดศีรษะ เสียฟัน ฟันสึก มีแผลในปากหรือกระพุ้งแก้มจนถึงชั้นฟันโยก หรือมีคนใกล้ตัวบอก ก็ควรมาเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพราะอาจมีโรคความผิดปกติจากการหลับอื่นๆ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นร่วมด้วย หรือหากนอนกรน นอนละเมอร่วมกับนอนกัดฟัน ก็ควรมาพบแพทย์ เพราะสาเหตุเหล่านี้สามารถรักษาได้

สำหรับการรักษาการนอนกัดฟันในอดีตนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ คือ การใส่เฝือกสบฟัน (Occlusal Splint) เป็นเครื่องมือที่ใช้ใส่ในช่องปากเพื่อป้องกันการสึกของฟัน มี 2 ชนิด ได้แก่ ชนิดนุ่มและชนิดแข็ง ซึ่งทั้งสองชนิดมีข้อดีและข้อเสียที่ต่างกัน เช่น เฝือกสบฟันชนิดนุ่ม เมื่อใช้ไปนานๆ อาจฉีกขาดได้ หรือเฝือกสบฟันชนิดแข็ง หากใช้ไปสักระยะหนึ่งอาจเกิดรอยสึกหรือแตกได้ แต่ปัจจุบันการนอนกัดฟันสามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าการนอนกัดฟันนั้นเป็นอาการหนึ่งที่เกิดขึ้นจากโรคผิดปกติจากการหลับ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea: OSA)

สำหรับขั้นตอนการรักษาและวินิจฉัยภาวะดังกล่าวของศูนย์ยंत्रาเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แพทย์จะเริ่มต้นจากการซักประวัติและตรวจร่างกายผู้ป่วยโดยละเอียด จากนั้นแพทย์จะพิจารณาตรวจการนอนหลับ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการวินิจฉัยเพื่อประเมินระดับความรุนแรงของโรคและพิจารณาแนวทางในการรักษา รวมถึงการวินิจฉัยแยกโรคความผิดปกติจากการนอนหลับอื่นๆ ที่อาจตามมา เช่น อาการนอนกรน นอนกัดฟัน หลับไม่สนิท ง่วงนอนตอนกลางวัน เป็นต้น การตรวจการนอนหลับ (Polysomnography: PSG) หรือ Sleep Test คือการตรวจเพื่อวินิจฉัยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ รวมทั้งโรคความผิดปกติจากการหลับอื่นๆ โดยแพทย์จะติดอุปกรณ์ที่ใช้ติดตามการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายระหว่างหลับ ได้แก่ คลื่นไฟฟ้าสมอง คลื่นไฟฟ้าหัวใจ การเคลื่อนไหวของลูกตา ความลึกและรูปแบบของการหายใจ เสียงกรน ระดับออกซิเจนในเลือด การขยับหรือกระตุกของขา รวมถึงการถ่ายวิดีโอขณะผู้ป่วยนอนหลับเพื่อสังเกตท่าทางการนอนและความผิดปกติทางพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้น เช่น การนอนละเมอร่วมกับนอนกัดฟัน โดยผู้ป่วยที่เข้ามารักษาที่ศูนย์ยंत्रาเวช ส่วนใหญ่แล้วหากมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมกับอาการนอนกัดฟัน เมื่อเข้ามารับการรักษาแล้วจะสามารถนอนหลับได้อย่างเต็มอิ่มและมีคุณภาพเพิ่มขึ้น

สำหรับผู้ที่สงสัยว่าอาการนอนกัดฟันของตนเองอาจเป็นปัจจัยที่มาจากภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือกำลังประสบกับปัญหาเรื่องการนอน ไม่ว่าจะเป็นนอนหลับยาก มีอาการง่วงนอนทั้งวัน นอนละเมอ นอนกรน หรือฝันร้ายมากจนนอนหลับไม่สนิท **อ.พญ.บุษราคัม** แนะนำว่าควรมาพบแพทย์เฉพาะทางด้านโรคความผิดปกติจากการหลับ (Sleep Medicine Specialist) เพื่อซักประวัติ ตรวจร่างกายอย่างละเอียดเพื่อพิจารณาส่งตรวจการนอนหลับชนิดที่เหมาะสม

รวมถึงพิจารณาแนวทางการรักษาต่อไป หรือเข้าพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความผิดปกติจากการนอนหลับ ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแบบสหสาขา เช่น โสตศอนาสิกแพทย์ อายุรแพทย์หรือกุมารแพทย์ ที่พร้อมให้บริการอย่างครบวงจรที่ศูนย์ยंत्रาเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ชั้น 5 อาคารผู้ป่วยในพิเศษ 14 ชั้น ดังต่อไปนี้

- คลินิกโรคผิดปกติจากการหลับ เปิดให้บริการในวันจันทร์ - อังคาร เวลา 13.00 – 16.00 น.
- คลินิกการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อการนอนหลับ สำหรับผู้ต้องการปรึกษาเรื่องโรคนอนไม่หลับ เปิดให้บริการทุกวันพุธ เวลา 13.00 – 16.00 น.
- ห้องปฏิบัติการตรวจการนอนหลับ (Sleep Laboratory) เปิดให้บริการทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ เวลา 20.00 – 07.00 น. ของวันรุ่งขึ้น