

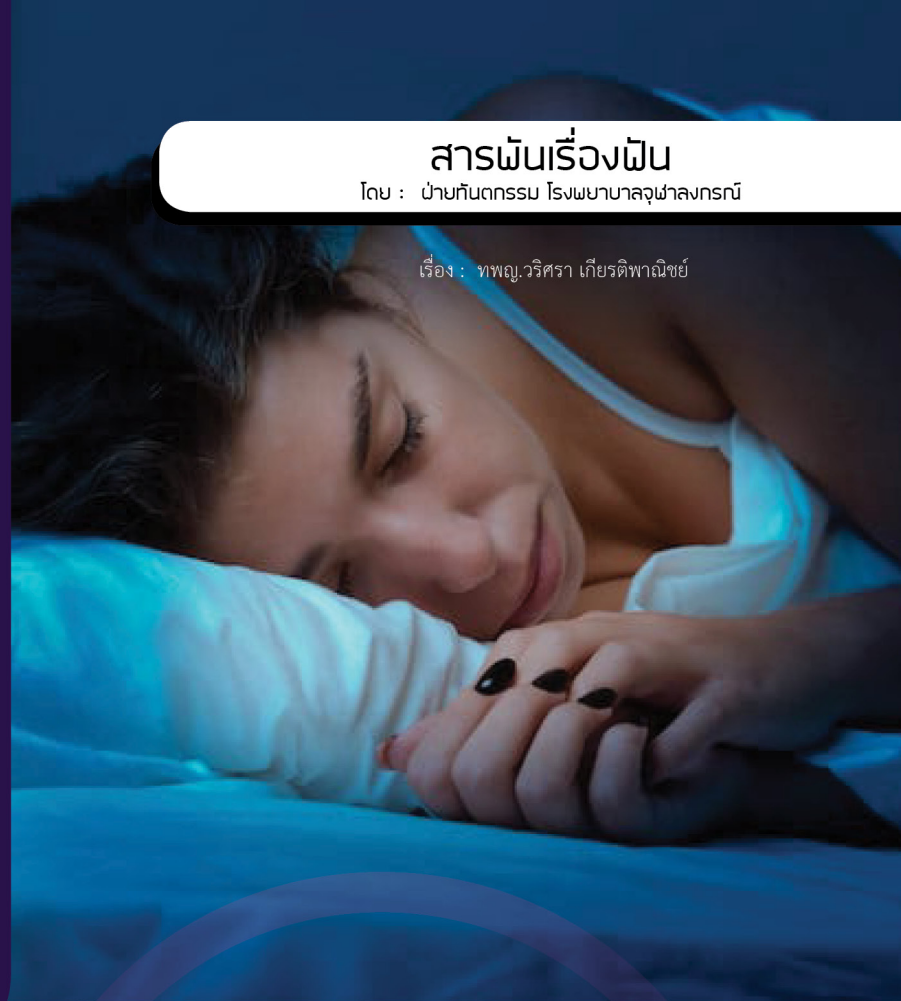
นอน กัด ฟัน



สารพันเรื่องฟัน

โดย : น่ายกกันธรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

เรื่อง : ทพญ.วริศรา เกียรติพาณิชย์



การนอนกัดฟันเป็นภาวะการบดฟันหรือกัดแน่นฟันระหว่างการนอนหลับ ร่วมกับมีฟันสึก มีเสียงนอนกัดฟันหรือมีความรู้สึกไม่สบายของกล้ามเนื้อบดเคี้ยวอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากจะสร้างความรำคาญให้กับคนที่นอนข้างๆ หรือเพื่อนร่วมห้องแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองด้วย เช่น ฟันสึก ฟันร้าว ฟันแตก เกิดอาการเจ็บปวดข้อต่อขากรรไกรและกล้ามเนื้อ อ้าปากได้จำกัด ปวดศีรษะ อีกทั้งยังส่งผลต่อความสำเร็จของการรักษาทางทันตกรรมหลายด้าน เช่น การใส่ฟันปลอม การฝังรากเทียม การรักษาโรคปริทันต์ เป็นต้น

จากการศึกษาในปัจจุบันเชื่อว่า สาเหตุของการนอนกัดฟันนั้นเป็นผลมาจากสภาวะจิตใจที่มีความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ซึ่งมักเกิดในช่วงเวลาที่กำลังนอนหลับโดยไม่รู้ตัวว่าตนเองนอนกัดฟันอยู่ หรืออาจมีสาเหตุจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ เช่น ภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง การใช้ยาบางชนิด การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เป็นต้น

สำหรับการวินิจฉัยอาการนอนกัดฟันอาจทำได้โดยการซักประวัติของผู้ป่วยร่วมกับการตรวจทางคลินิก ซึ่งมักพบว่าคนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมห้องบอกว่าได้ยินเสียงบดฟันระหว่างการนอนหลับ บางคนอาจมีอาการปวดหรือเมื่อยกล้ามเนื้อหลังตื่นนอนตอนเช้า เมื่อตรวจในช่องปากจะพบฟันสึก ฟันแตก ฟันโยก ฟันตาย หรืออาจพบแผลในช่องปากบริเวณที่สัมผัสกับการกัดฟัน

ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการใดที่จะบำบัด รักษาหรือหยุดการนอนกัดฟันได้อย่างแท้จริง การรักษาส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงลดปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการกัดฟันและบรรเทาอาการเจ็บปวดที่เป็นผลจากการนอนกัดฟัน โดยจำแนกวิธีที่ปฏิบัติได้ ดังนี้

1. การใส่เครื่องมือ เช่น เฝือกสบฟัน
 2. การรักษาด้วยวิธีการทางจิตวิทยา เช่น การรักษาโดยใช้กระบวนการสะกดจิตบำบัด การฝึกให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมร่างกายของตนเองเพื่อสร้างความสมดุลภายในร่างกาย (Biofeedback)
 3. การรักษาด้วยยา เช่น กลุ่มยาด้านซึมเศร้า ยาแก้ปวด ยาต้านภูมิแพ้ เป็นต้น
 4. การฉีดยาเข้ากล้ามเนื้อ เช่น โบ툴ินัม ท็อกซิน (Botulinum Toxin) ซึ่งขณะนี้ยังอยู่ระหว่างการศึกษว่าสามารถช่วยลดจำนวนการกัดฟันและการหดตัวของกล้ามเนื้อ แต่ยังไม่มียืนยันการกัดฟันโดยตรง
 5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ การลดความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ นั่งสมาธิ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงและลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และการสูบบุหรี่ เป็นต้น
- แหล่งอ้างอิง : วารสารข่าวสารทันตแพทย์ ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 เดือน พฤษภาคม-มิถุนายน พ.ศ. 2560



สาเหตุของการนอนกัดฟันเป็นผลมาจากสภาวะจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ซึ่งมักเกิดในช่วงเวลาที่กำลังนอนหลับ

