

咯吱咯吱.....

夜里本该安静睡觉

做个美梦

但不少家长却时常被孩子的磨牙声所吵醒



长期磨牙会变“国字脸”？

夜磨牙的时候

因为肌肉咬合力量是非常大的

过度的紧张

会使肌肉变得很硬很发达

所以就会造成脸型变大

我们的人体有600多块肌肉

而最强的肌肉非咀嚼肌莫属

咱们平常吃东西牙齿的咬合力量

将近是20公斤

大致相当于牙齿拖动了10瓶可乐

如果您有睡觉磨牙的习惯

您磨牙的时候咀嚼肌

以超大的收缩力咬紧牙齿

能无意识的产生几十

甚至上百公斤的咬合力

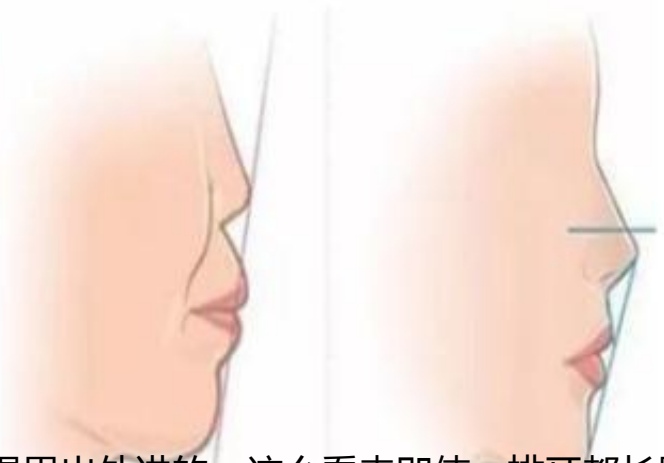
可想而知牙齿肌肉关节得承受多大的压力

长此以往损耗在所难免

也就是说如果您早上起来感觉下巴

或者是腮帮子特别难受

就说明夜磨牙找上门了



长青：以前觉得牙不齐，就是说牙长得里出外进的，这么看来即使一排牙都长刷齐，但是上牙和下牙对不上，也是咬合不正呗？就好比咱们常说的“地包天”？

除了地包天以外

还有其他一些常见的错颌畸形

比如牙列拥挤、开颌牙闭不上

牙缝比较大，牙很稀

牙和牙之间有间隙

这都属于错颌畸形范畴之内的

看牙齿咬合是否正常

一定要看牙尖跟牙窝

如果有个别牙接触不上

那就很容易造成磨牙症的现象

牙齿咬合面接触越多，面积越大

说明咀嚼功能越强

如果个别牙咬不到

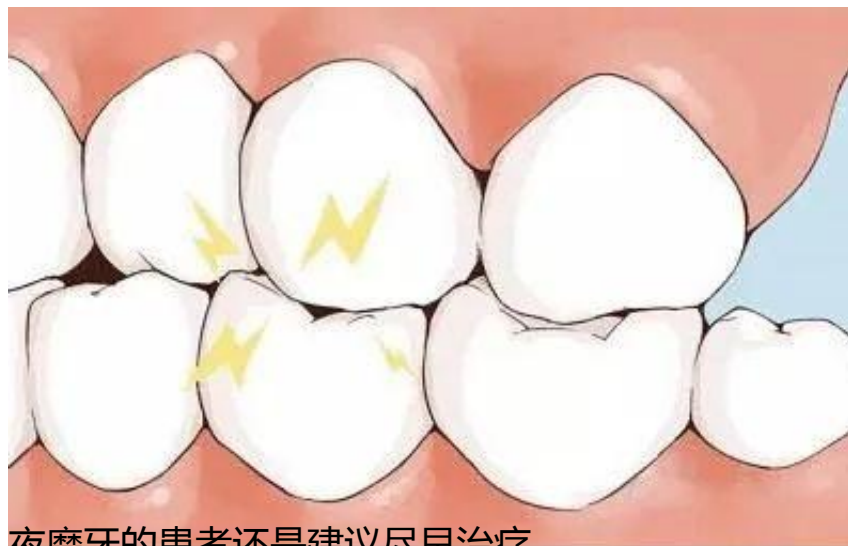
它就在神经的支配下

来达到咬合功能

也就是说因为口腔问题引起的磨牙

它其实是入睡之后

身体自己在加班加点工作



夜磨牙的患者还是建议尽早治疗

临床上常见的就是带磨牙垫

它的作用是防止牙齿的过度磨耗

不让关节受损

牙垫一定要是定制式的

因为需要取你口腔的模型

每个人牙套都是不一样的

有些人刚带合垫的时候会有一些不适应

因为这种合垫是按照

自己的咬合关系来制定的

但你很快就会适应的

如果要是说过了一段时间还是不适应

那就应该及时去医院就诊

看看你的牙垫是不是合适

甬管是什么样的原因引起的磨牙

磨牙垫也只能是治标不治本

它只是一个缓解症状的小小装置

它的作用是防止牙齿进一步磨耗

对颞颌关节损害有一定的防止作用

如果又想治标又想治本

还是应该尽早到专科门诊

针对病因进行治疗

这样效果会更好一些