



Q:

医生您好。我有很严重的磨牙习惯，请问我该怎么克服？

A:

磨牙可分为两种：咬牙，即上下牙合一咬紧；以及磨牙，即上下牙摩擦。磨牙在英文医学上称为Bruxism。如果您有磨牙问题，您会在白天无意识地咬牙，或者在晚间睡觉时咬牙或磨牙。

轻度的磨牙无需药物治疗，严重的则会出现牙齿损坏与疼痛不适、头痛或是耳痛的问题。

慢性磨牙可能会导致牙齿断裂、松动，甚至是掉牙。牙齿会被磨成牙残桩，须通过牙桥或牙冠手术、根管治疗、植入手术，甚至是为局部或所有的牙齿装入假牙解决。

磨牙问题患者在睡觉时，是不会知道自己在磨牙，反而是枕边人因被磨牙声吵醒而会最先察觉到这个问题。如果是小孩磨牙的话，家长会最先知道。

磨牙的导因可以是压力、焦虑、抽烟、酗酒、咖啡因、忧郁症，以及睡眠问题。研究就显示，患者会在睡觉时打鼾，并出现呼吸暂停的情况（即睡眠窒息症），或是平日有吸烟、喝酒与摄取咖啡因的习惯。



林耀龙医生

他毕业于新加坡国立大学的牙科学士，2013年成立了B9牙科诊所，短短一年内就已成立了三间牙科诊所。B9牙科诊所着重于为病人提供最优质的服务，选用的也是最前沿先进的器材和作业流程，同时维持着高标准卫生管理。

**B9 The Star Vista**

1 Vista Exchange Green  
#01-02 Singapore 138617  
(Next to Buona Vista MRT)  
Tel: 6334 8988

**B9 Toa Payoh**

520 Lorong 6 Toa Payoh  
#01-64 Singapore 310520  
(Next to Toa Payoh MRT)  
Tel: 6251 8988

**B9 Clementi**

449 Clementi Ave 3  
#01-261 Singapore 120449  
(Next to Clementi MRT)  
Tel: 6777 8988

B9牙科诊所公平、合理、透明的定价以及全方位的牙科护理著称。顾客的满意度以及回流率甚高，让林医生和他的团队更致力于重塑人们的牙科护理体验。B9牙科诊所的服务全面而专业，并且备受信赖，更于今年荣获2014年度中小型企业500强所颁发10大牙科护理界特殊成就奖。



患者通常会在磨牙问题严重后才会察觉到，因此大家应注意如果出现下列的症状，请向医生或牙医查询：

- 牙齿磨扁、断裂、碎裂或松动
- 牙齿敏感
- 下巴或脸部出现疼痛还是酸痛
- 头痛
- 耳痛
- 牙龈、牙齿、下巴与脸部肿胀

如果您认为您有磨牙问题，请尽早向牙医求诊。牙医会通过下列方法解决磨牙问题：

- 修复受损牙齿
- 整修补牙填料
- 在晚间带上特别牙套（牙合垫夹板），预防牙齿磨损。不过，夹板通常只能防止症状发生，不能完全解决磨牙问题。

如果您的磨牙问题是因压力导致，您可以向医生或牙医查询减压方法。他们可能会帮您安排与辅导见面，或是通过运动、物理治疗，甚至是药物让肌肉放松。

其他能防止磨牙的方法就包括：

- 避免或减少含咖啡因的食物与饮料的摄取，例如可乐、巧克力和咖啡。
- 避免喝酒，因为酒精会加剧磨牙问题。
- 不要咬铅笔或是其他不是食物的东西。避免吃口香糖，因为这会使下巴肌肉习惯磨牙动作，让您更容易磨牙。
- 晚上用一条温热毛巾放在脸颊上，让下巴肌肉放松。
- 装上牙套或是牙合垫夹板，防止牙齿受损，治疗磨牙、咬牙和颞下颌关节失调问题。**高峰**