

夜夜磨牙

探討壓力如何對牙齒造成影響

09-30

牙齒碎裂磨損、顎痛和頭痛等症狀，開始引發牙醫界的關注，據牙醫師指出，壓力其實正是元兇。

「我們曉得，近來大家都感受到極大的壓力，」牙醫師馬修·麥席納指出，他也是「美國牙醫協會」顧問。

麥席納表示，人體對壓力的反應——無論這壓力是真實的，或是自己所想像出來的——是突然湧出莫大的能量，足以令人想用跑步或打架來發洩出來。因此，備受壓力所苦的人，就會想把這股額外的能量透過某種管道來抒發出來，例如，有些人就會在夜間咬緊牙關或磨牙。

千斤重擔

（譯註：物理學上的壓力，指單位面積上所受的力，而物理學上的壓力往往以磅為單位來計算，即此處所用的 pound[s]）

咬緊或摩擦牙齒也稱為「磨牙」，會導致牙齒表面承受數百磅的壓力。一般來說，咀嚼會對牙齒施加二十至四十磅的壓力，但磨牙所造成的壓力卻高達二百五十磅以上。

而磨牙的結果就是，導致牙齒破碎、產生缺口。此外，磨牙還會漸漸把牙齒的琺瑯質磨損掉，最後導致牙齒內質地更柔軟的齒質層被暴露在外，此外，還可能導致牙齒被磨平。

不過，牙齒被磨損並不是唯一的副作用。「人們咬牙時，可能會導致眼睛後方疼痛或發生耳鳴，或是竇腔、頸部和頭部疼痛不已——甚至還可能引發偏頭痛，」牙醫大衛·萊特表示，萊特接受過治療臉部及關節疼痛的專業訓練。

如果想改掉咬牙切齒的習慣，可不是件容易的事。壓力管理技巧對部份患者來說，可能會蠻有幫助的，不過，據牙醫師表示，若想一勞永逸地解決這個問題，並不光是叫患者放鬆、安慰他們一切總會雨過天晴，就能三兩下解決的。

所費不貲

很多患者都會試用那些無須醫師處方、現成的牙齒咬合板，可以預防牙齒直接咬合在一起，並讓肌肉能夠放鬆下來。但牙醫師指出，這類只有單一尺寸的現成用具，往往成效不彰，而真正按照患者齒型訂做的矯正器，效果才會更好。

雖然訂製的牙齒咬合板並不便宜，但它預防咬牙和磨牙的功效，仍相當值回票價。有時保險會給付醫師基於醫療理由而開處方的咬合板，例如為了要治療患者的肌肉疼痛、顎痛、頭痛或偏頭痛等。