“นอนกัดฟัน” อันตราย...ที่ท่านอาจไม่รู้

นอนกัดฟันเป็นความผิดปกติเกิดขึ้นขณะกำลังหลับ โดยมีลักษณะขบเน้นฟันแน่นๆ หรือฟันบนล่างบดถูไถ ซ้ำๆ กันในคืนหนึ่งๆ ผู้ที่มีอาการนอนกัดฟันอย่างรุนแรงอาจมีอาการดังกล่าวมากกว่า 80 ถึง 100 ครั้ง คนนอนกัดฟันมักไม่รู้ตัวเองคล้าย กับคนที่นอนกรนซึ่งก็มักไม่รู้ตัวเองเช่นกัน
การนอนกัดฟัน ที่มีลักษณะขบฟันแน่น ๆ มักไม่มีเสียงดังทำให้ไม่มีผู้ใดได้ยิน คนที่นอนกัดฟันแบบนี้จะมาไม่รู้ตัวเลยว่า เป็นคนนอนกัดฟัน ดังนั้นนอนกัดฟันตัวเองจึงจัดเป็นภัยเงียบที่ท่านอาจไม่รู้ตัวได้

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่านอนกัดฟัน
การนอนกัดฟัน วินิจฉัยยากเนื่องจากเกิดในช่วงสั้น ๆ อาจไม่มีเสียงดังและคนนอนหลับมักไม่รู้ตัว การวินิจฉัยที่ดีที่สุดคือ การตรวจการนอน (Sleep Test) ในโรงพยาบาลหรือที่บ้าน เพื่อวัดการทำงานของกล้ามเนื้อบดเคี้ยวขณะนอนหลับ หรืออาจใส่แผ่นบรั๊กเชคเกอร์ขณะนอนหลับวิธีอื่นๆ คือ การสังเกตอาการที่เป็นผลของการนอนกัดฟัน เช่น หลังตื่นนอนมีอาการเมื่อยตึงที่ ขมับใบหน้าหรือต้นคอ หรือตึง ชา ที่ฟัน กัดฟันแล้วเจ็บหลายซี่ หรือเสียวฟันหลายซี่ หรือบางครั้งรู้สึกตัวเอง ตื่นสลึมสลือเหมือน กำลังกัดฟัน หรือสังเกตว่าฟันบิ่นแตก หรือแก้มกางออกใหญ่ขึ้น เพราะกล้ามเนื้อข้างแก้มขยายใหญ่ หรือมีปุ่มกระดูกในปากใหญ่ หรือทันตแพทย์ตรวจพบว่าท่านมีฟันสึกมากผิดปกติ อาการเหล่านี้บ่งบอกว่าท่านอาจนอนกัดฟัน

ผลเสียของการนอนกัดฟัน
– มีฟันสึก ทำให้ฟันสั้นลง ฟันบาง คอฟันสึกเป็นร่อง มีอาการเสียวฟัน เมื่อทิ้งไว้นาน ฟันยิ่งสึกมากจะมีปัญหาเรื่องความสวยงามตามมา ทำให้ใบหน้าสั้นลงเพราะฟันเป็นอวัยวะสำคัญช่วยรักษารูปหน้าด้วย
– ฟันบิ่น ฟันแตก ฟันร้าว สึกจนทะลุโพรงประสาทฟัน ทำให้ปวดฟันเคี้ยวอาหารไม่ได้ และต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาฟัน
– ปวดเมื่อยล้าบริเวณใบหน้าและข้อต่อขากรรไกร ทำให้อ้าปากไม่ขึ้น เคี้ยวอาหารไม่ได้ เพราะอาการปวดส่งผลกระทบ ต่อการบดเคี้ยวและอารมณ์จิตใจ
– ทำให้กระดูกกรามขยายใหญ่เป็นปุ่มกระดูกนูน บางคนกล้ามเนื้อบริเวณแก้มทั้งสองข้างขยายใหญ่ขึ้น ทำให้ใบหน้า กางออกเป็นเหลี่ยม
– ทำให้ความสำคัญของคู่สามี-ภรรยาแย่ลง เนื่องจากเสียงดังที่เกิดจากการนอนกัดฟันจะรบกวนคนที่นอนด้วย

จะรักษาการนอนกัดฟันได้อย่างไร
เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุของนอนกัดฟัน ดังนั้น การรักษาเพื่อหยุดการนอนกัดฟันยังไม่ได้ผลเต็มร้อย ควร

ควบคุมตัว กระตุ้นที่ทำให้นอนกัดฟัน เช่น ความเครียด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน (ได้แก่ ชา กาแฟ และน้ำอัดลมบางชนิด) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด และยาที่ใช้รักษาโรคบางตัว เป็นต้น นอนกัดฟันที่เกิดร่วมกับนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการ อุดกั้น ควรรักษาเรื่องนอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับด้วย เพราะจะทำให้อาการนอนกัดฟันดีขึ้น

การรักษาอาการนอนกัดฟัน มีดังนี้

– งดเครื่องดื่มคาเฟ่อีน แอลกอฮอล์ บุหรี่ ก่อนนอนไม่ควรรับประทานมากเกินไป ห้องนอนควรเงียบสงบ สะอาดไม่ควร มีแสงสว่างมากเกินไป ไม่ควรทำกิจการที่ทำให้ตื่นเต้นก่อนเข้านอน

– ใส่เฝือกสบฟัน (occlusal splint) เพื่อป้องกันไม่ให้ฟันสึก

– ใส่ทันตอุปกรณ์ช่วยยื่นขากรรไกรล่าง (Mandibular Advancement Device) รักษาการนอนกรน ภาวะหยุดหายใจ ขณะหลับ ร่วมกับนอนกัดฟัน

– การใช้ยาที่มีผลไปปรับการนอนเพื่อช่วยลดการนอนกัดฟัน

เมื่อสงสัยว่านอนกัดฟันควรไปพบทันตแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรักษาการนอนกัดฟันเสียแต่เนินๆ ก่อนที่อาการนอนกับฟัน จะไปทำให้เกิดการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อขากันไกล และทำให้ท่านต้องเสียค่ารักษาฟันอีกมากมาย