บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง <u>นอนกัดฟัน ภัยเงียบขณะหลับ</u>

ผู้เขียนบทความ <u>ผศ.ทพญ.ดร. จิตติมา พุ่มกลิ่น</u>

เคยมีปัญหาเหล่านี้กันไหม อุดฟันมาแล้วแตกบ่อยๆ ไปหาหมอฟันแล้วพบว่ามีฟันร้าวหลายซี่ ตื่นเช้ามาก็ปวดเมื่อยกราม บางครั้งอาจมีปวดศรีษะไม่ทราบสาเหตุ ตื่นเช้ามาอ้าปากลำบาก ยิ่งถ้าฝืนอ้าก็จะมีเสียงดังกึกที่หน้าหู อาการเหล่านี้อย่าเพิ่งมองข้าม คิดว่าคงเป็นเรื่องปกติ เพราะบางทีคุณอาจมีอาการนอนกัดฟันโดยไม่รู้ตัวก็ได้

จริงๆแล้วการกัดฟันสามารถเกิดได้ทั้งขณะตื่นและขณะหลับ แต่ในที่นี้ขอนำเสนอเฉพาะการกัดฟันในขณะหลับ เราทุกคนอาจเคยได้ยินคำว่านอนกัดฟัน แต่คงไม่ใช่ทุกคนที่จะรู้ว่าจริงๆแล้วการนอนกัดฟันคืออะไร จำเป็นที่ต้องรับการรักษาหรือไม่ การนอนกัดฟัน หมายถึงการขบเน้นฟัน และการบดฟันขณะหลับ ซึ่งปัจจุบันการนอนกัดฟันถือเป็นการเคลื่อนไหวผิดปกติที่สัมพันธ์กับการนอนหลับ (Sleep-related movement disorders) ดังนั้น จึงมักพบขณะหลับ มักเกิดในขณะที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัวหรือไม่ได้ระมัดระวังตัว การกัดฟันอาจมีเสียงดังร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ บางครั้งเสียงกัดฟันดังจนข้างๆหรือคนที่นอนด้วยได้ยิน

มีการศึกษาความชุกของการนอนกัดฟันในหลายประเทศ พบว่าการนอนกัดฟันสามารถเกิดได้ตั้งแต่เด็กจนโต โดยพบได้ในเพศชายและเพศหญิงพอๆกัน การนอนกัดฟัน พบในเด็กได้ถึงร้อยละ 14-20 ในขณะที่พบในผู้ใหญ่ร้อยละ 8-16 และเมื่ออายุมากขึ้นจะพบน้อยลง จากงานวิจัยพบว่า ผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป พบการนอนกัดฟันเพียงร้อยละ 3 และการศึกษาในประเทศไทยมีความชุกของการนอนกัดฟัน ร้อยละ 7-11 อย่างไรก็ตาม ความชุกของการนอนกัดฟันที่พบนี้อาจต่ำกว่าความเป็นจริง เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นการสำรวจจากแบบสอบถาม หรือการที่ผู้ป่วยทราบจากผู้ที่นอนร่วมด้วย ดังนั้น ผู้ที่นอนคนเดียวหรือผู้ที่ไม่เคยมีอาการจากการนอนกัดฟัน อาจไม่ทราบว่าตัวเองนอนกัดฟัน แต่ไม่ต้องกังวลเพราะทันตแพทย์ส่วนใหญ่สามารถประเมินคร่าวๆจากในช่องปากได้ว่า ผู้ป่วยน่าจะมีปัญหานอนกัดฟันร่วมด้วยไหม แต่ส่วนใหญ่ถ้าไม่เจ็บไม่ปวดคงไม่มีใครอยากไปพบหมอฟัน ซึ่งจะแนะนำวิธีประเมินตัวเองเบื้องต้น เพื่อจะได้ลองสำรวจตัวเองว่ามีปัญหานอนกัดฟันร่วมด้วยหรือไม่

การประเมินด้วยตัวเองที่ง่ายที่สุด คือ การสอบถามจากคนรอบข้าง ว่าได้ยินเสียงเรานอนกัดฟันไหม ส่วนใหญ่ผู้ที่นอนด้วยจะบอกเราได้ แต่อย่างไรก็ตาม การนอนกัดฟันมีได้หลายลักษณะ คือ กัดแน่นอาจจะไม่มีเสียงดังให้คนรอบข้างทราบ แต่ถ้ากัดฟันถูไปถูมา กรณีนี้คนรอบข้างอาจช่วยบอกได้เพราะจะได้ยินเสียงกรอดๆ แต่ถ้าหากนอนคนเดียว ลองอ้าปากแล้วดูในกระจกว่า ฟันด้านบดเคี้ยวคือด้านบนของฟัน หรือปลายฟันเขี้ยวดูสึกดูทู่มากหรือเปล่า ทั้งๆที่ไม่ได้เคี้ยวของแข็งหรือเหนียวมากไป หรือเห็นรอยร้าวของฟันเป็นขีดๆที่ผิวฟันด้านนอก ถ้ามองจากฟันหน้าฟันเขี้ยวอาจจะง่ายกว่าแปลว่ามีฟันร้าว ซึ่งอาจร่วมกับมีอาการเสียวฟันมากขึ้น ขณะทานน้ำเย็นทั้งๆที่ฟันไม่ผุ บางคนที่กัดมานานๆ อาจพบกล้ามเนื้อบริเวณมุมกรามมีลักษณะใหญ่ขึ้น พูดง่ายๆว่าหน้าจะดูสั้นลง และ

หน้าเหลี่ยมขึ้น หรือทำไมวัสดุอุดฟันหรือครอบฟันที่เราเพิ่งทำมาถึงแตก บิ่นหรือหลุดบ่อย ในขณะที่บางคนตื่นเช้ามาอาจมีอาการปวดกราม ปวดบริเวณใบหน้า หรือปวดศรีษะ หากท่านมีอาการเหล่านี้ แล้วสงสัยว่าตัวเองนอนกัดฟัน ลองพบทันตแพทย์เพื่อให้ช่วยประเมิน

อาจมีหลายๆคน ตั้งคำถามว่าปัญหาของการนอนกัดฟันมีอะไรบ้าง ทำไมทันตแพทย์ถึงต้องแนะนำให้เข้ารับการรักษา ก็เนื่องจากว่าการนอนกัดฟันส่งผลกระทบต่อระบบบดเคี้ยว ทั้งทำให้ฟันสึก ฟันร้าว จนบางครั้งอาจต้องถอนฟันเนื่องจากบูรณะไม่ได้ หรือกัดมากจนฟันสึกสั้น ส่งผลให้มีเศษอาหารอุดยัดระหว่างซอกฟัน เป็นที่น่ารำคาญและส่งเสริมให้เกิดฟันผุและเหงืออักเสบตามมาได้ นอกจากนี้ หากร่างกายผู้ป่วยปรับตัวได้ไม่ดีอาจก่อให้เกิดปัญหาของกล้ามเนื้อบดเคี้ยวและข้อต่อขากรรไกร เช่น ปวดเมื่อยตึงกราม อ้าหุบปากมีเสียงดัง อ้าปากติดขัด ปวดกล้ามเนื้อบดเคี้ยวบริเวณศรีษะ เป็นต้น นอกจากนี้อาจส่งผลรบกวนต่อผู้ที่นอนร่วมด้วย จริงๆแล้วปัญหาที่เกิดจากการนอนกัดฟันยังมีอีกมาก แต่สิ่งเหล่านี้จัดเป็นปัญหาที่พบได้มาก

สาเหตุของการนอนกัดฟันยังไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจุบันเชื่อว่าเกิดจากปัจจัยทางพยาธิสรีรวิทยา ที่เกี่ยวข้องกับระบบสื่อสารในสมอง นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียด ความวิตกกังวล ผู้ป่วยที่เป็นจิตเวช คนสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มกาแฟ คนที่นอนกรนหรือมีคนในครอบครัวใกล้ชิดนอนกัดฟัน ก็อาจส่งผลให้กัดฟันได้มากกว่าผู้อื่นอีกด้วย จะเห็นได้ว่าการนอนกัดฟันมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลากหลาย ดังนั้น เราไม่สามารถแก้ที่สาเหตุได้ ทันตแพทย์จึงแนะนำให้คนที่นอนกัดฟัน ต้องใส่เฝือกสบฟันเพื่อลดผลเสียจากการนอนกัดฟันดังที่ได้กล่าวไปแล้ว และผู้ป่วยเองก็ต้องลดปัจจัยกระตุ้นที่อาจส่งผลให้การนอนกัดฟันรุนแรงขึ้น

หวังว่าความรู้เกี่ยวกับการนอนกัดฟันที่นำมาฝากทุกท่าน คงทำให้ใครหลายๆคนที่มองข้าม กลับมาเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดแล้ว ดังนั้นจึงไม่มากเกินไปที่จะกล่าวว่า การนอนกัดฟัน เป็นภัยเงียบขณะหลับจริงๆ หวังว่าความรู้ในวันนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกท่าน รวมถึงคนรอบๆตัวท่านที่นอนกัดฟัน ควรเข้ารับการตรวจประเมินรักษาก่อนที่จะสายเกินไป