

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค
เรื่อง นอนกัดฟันในเด็กเรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่ควรมองข้าม
เรียบเรียงโดย ทันตแพทย์หญิงกิงกมล ทองทิพย์

การนอนกัดฟันคืออะไร?

การนอนกัดฟัน คือ การทำงานของกล้ามเนื้อบดเคี้ยวที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ซึ่งเหตุการณ์นี้จะส่งผลให้เกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ ตามมา โดยการนอนกัดฟันจะพบในเด็กมากกว่าในผู้ใหญ่ พบว่ามีโอกาสเกิดการนอนกัดฟันในเด็กคิดเป็น 13% ถึง 49%

ทำไมเด็กถึงนอนกัดฟัน?

จากการศึกษาพบว่า การนอนกัดฟันยังไม่สามารถหาสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่เชื่อว่าเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ภาวะทางจิตใจ ที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการนอนกัดฟัน นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กที่มีความเครียดในระหว่างวันมีแนวโน้มที่จะปลดปล่อยความตึงเครียดนั้นมาสู่การนอนกัดฟันในเวลากลางคืน
2. ภาวะเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม โดยการศึกษาพบว่าภาวะการนอนกัดฟันจะพบบ่อยในเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดี โดยอาจเกี่ยวข้องกับจำนวนหน้าที่ประจำวันที่เด็กต้องรับผิดชอบและความคาดหวังที่เด็กต้องแบกรับมากกว่าในเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจน
3. ในเด็กที่นอนกรนหรือฟันร้ายบ่อย ๆ พบว่ามีแนวโน้มที่จะพัฒนาให้เกิดการนอนกัดฟันขึ้นได้

เด็กนอนกัดฟันส่งผลกระทบอย่างไร?

1. เกิดฟันสึก ในฟันน้ำนมการสึกของฟันจะรุนแรงกว่าฟันแท้เนื่องจากฟันน้ำนมมีระดับของแร่ธาตุที่ต่ำกว่า จึงส่งผลให้ความแข็งแรงของตัวฟันน้ำนมต่ำกว่าในฟันแท้ และการสึกของฟันในเด็กจะเพิ่มขึ้นตามอายุ จนถึงระยะสิ้นสุดของฟันน้ำนม
2. ภาวะความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร เช่น ปวดขากรรไกรและกล้ามเนื้อบดเคี้ยว อ้าปากได้จำกัด
3. เกิดการรบกวนการนอนหลับ เช่น เกิดปัญหาด้านการหายใจ การทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ
4. ความผิดปกติของการนอนร่วมกับการนอนกัดฟัน ได้แก่ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นทางเดินหายใจ การนอนละเมอ มีอาการขาอยู่ไม่สุข กล้ามเนื้อขากรรไกรกระตุกเร็ว และการเคลื่อนไหวของลูกตาเร็วผิดปกติขณะหลับ
5. ปวดศีรษะ
6. ปวดร้าวในหู

สัญญาณที่บ่งบอกว่าเด็กมีการนอนกัดฟัน

การวินิจฉัยและการประเมินทางคลินิกของการนอนกัดฟันโดยทั่วไปเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและต้องทำการทดสอบหลายอย่าง รวมถึงการสังเกตและการวิเคราะห์ประวัติทางการแพทย์ การตรวจทางคลินิก การประเมินด้วยอุปกรณ์ในช่องปาก การบันทึกกิจกรรมของกล้ามเนื้อ การตรวจกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้า และการตรวจการนอนหลับ อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตอาการลูกนอนกัดฟันได้ด้วยตัวเอง โดยสังเกตจาก

1. การกัดฟันหรือขบฟันขณะนอนหลับ
2. ลักษณะฟันที่สึกผดปกติ
3. เสียงที่เกี่ยวข้องกับการนอนกัดฟัน เช่น มีเสียงคลิกหน้าหู
4. อาการรู้สึกไม่สบายที่บริเวณขากรรไกร

วิธีการรักษาการนอนกัดฟันในเด็กทำอะไร?

การรักษาการนอนกัดฟันเป็นสิ่งที่ท้าทายและต้องอาศัยความร่วมมือจากทันตแพทย์ ผู้ปกครอง และเด็ก โดยทันตแพทย์จะสังเกตสัญญาณและอาการแสดงออกของการนอนกัดฟันของเด็ก เช่น ฟันสึก ปวดศีรษะและใบหน้า ภาวะความผิดปกติของข้อต่อขากรรไกร หรืออ้าปากได้น้อยลง แต่อย่างไรก็ตามคุณพ่อคุณแม่ไม่ต้องกังวลเนื่องจากการนอนกัดฟันในเด็กจะลดลงตั้งแต่อายุประมาณ 9 ถึง 10 ปี ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อที่ว่าเด็กที่นอนกัดฟันส่วนใหญ่จะไม่แสดงพฤติกรรมนอนกัดฟันนี้ในวัยรุ่นและในวัยผู้ใหญ่ อีก แต่หากเด็กที่มีฟันสึกมากหรือมีอาการปวดขากรรไกรร่วมด้วยควรมาพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาและทำการใส่เฝือกสบฟัน นอกจากนี้การเพิ่มสุขอนามัยการนอน เช่น การเข้านอนเป็นเวลา จัดสิ่งแวดล้อมภายในห้องนอนให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักหรือรับประทานอาหารมื้อหนักในช่วงก่อนนอน จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษาการนอนกัดฟันในเด็กให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้การนอนกัดฟัน เป็นภาวะทางคลินิกที่สำคัญในเด็ก เนื่องจากการนอนกัดฟันมักจะรุนแรงมากและเกิดขึ้นอีกเป็นระยะเวลานานในช่วงฟันน้ำนม ผู้ปกครองอาจพาเด็กมาพบทันตแพทย์เพื่อวินิจฉัยการนอนกัดฟัน นอกจากนี้ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนกัดฟันในเด็ก รวมถึงโรคร่วมที่เป็นไปได้เพื่อให้การรักษาเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม