



114-2國語專刊

第3期文章及題目-中高年級

降低壓力 減緩夜間磨牙

文／陳信儒（雙和醫院家庭醫學科醫師）

圖／鰻魚 mmm

「媽媽，我的牙齒感覺怪怪的。」最近幾天，小莫每天起床都向媽媽抱怨牙齒和下巴有異樣的痠痛感，有時還覺得頭暈或頭痛。

小莫開玩笑說：「難道

晚上牙仙子偷偷跑來我房間惡作劇嗎？」媽媽聽了笑著回答：「今天晚上你照常睡覺，媽媽來偷看『牙仙子』的真面目。」

半夜，媽媽輕聲走到小莫房門外，聽見裡面傳來

「咯咯咯」的聲音，媽媽疑惑的靠近床邊，結果驚訝的發現，原來是小莫邊睡覺邊磨牙。

媽媽心想：「原來『搗蛋鬼』是小莫自己呀！明天早上可有逗趣的故事說了。」

醫療大小事

磨牙是人在睡覺時，不自覺將上下排牙齒用力摩擦，發出聲音的舉動。這並不是壞習慣，而是身體自然的反應。

壓力大，心情緊張，白天太興奮及勞累，還有牙齒排列不整齊，咬合不平，都會導致磨牙，兒童長牙期或感冒鼻塞，也可能短暫發生。

孩子發育期時，偶爾磨牙是正常的，特別是五歲到十歲的小孩，只要時間短，不每天磨牙，情況大多會隨成長慢慢改善。

磨牙雖然不會讓人生病

，但長期磨牙會造成牙齒的「琺瑯質」受損，如果一直磨牙，牙齒容易變敏感，甚至出現裂痕。

有些人磨牙時非常用力，就像在咬東西，長期會使下巴關節和臉部肌肉痠痛，造成說話、吃東西時不舒服。

磨牙如果發生在牙齒發育或調整位置的時期，可能使

牙齒長歪，排列不整齊，將來就得矯正。

睡不好，第二天容易疲倦，精神不濟。小朋友如果偶爾磨牙，其實不必擔心，但如果出現下巴痠痛等不舒服的情況，就該注意。以下提供一些建議。

●睡前放鬆：入睡前，可

以聽輕音樂，或做深呼吸放鬆身體，不建議睡前激烈活動，像跑跳、玩電動或看恐怖電影。做出讓大腦興奮的事，容易導致夜間磨牙。





● **固定作息：**每天請在差不多的時間睡覺及起床，規律的深層睡眠可以大幅減少磨牙狀況。

● **減少壓力：**功課多，考試緊張或與朋友吵架，都是壓力的來源。學習表達和放鬆，降低日間壓力，就能改善磨牙。

● **定期檢查：**牙醫能檢查牙齒是否磨損或裂開，必要時會製作「咬合板」，讓人睡覺時戴在牙上，避免過度摩擦。

醫師有話說

琺瑯質是牙齒最外層的硬殼，看起來很薄，其實非常堅固，是全身最硬的組織。這層硬殼像盔甲，能保護牙齒的神經和牙本質，讓人可以咬合，不怕食物刺激。

琺瑯質沒神經，破損不會感到疼痛，但會使牙齒變敏感，容易蛀牙。琺瑯質不像皮膚有修復機制，受傷後只能靠牙醫填補，如果想讓它健康，記得每天刷牙，不吃太硬的食物，不喝太多酸的飲料。

1. () 琺瑯質受損後，身體是否有可能修復？
機制可以自我修復嗎？

- ① 有，像皮膚一樣會癒合
- ② 沒有，只能靠牙醫填充補
- ③ 只要多喝牛奶就會長回來
- ④ 睡覺時會自動長出來

2. () 當磨牙情況嚴重時，牙醫可能會製作什麼工具讓患者在夜間配戴？

- ① 牙套
- ② 咬合板
- ③ 擴張器
- ④ 假牙

3. () 文章中建議睡前可以聽輕音樂或深呼吸，主要目的是什麼？

- ① 訓練肺活量。
- ② 增加聽力。
- ③ 幫助身體與大腦放鬆。
- ④ 提神醒腦。

4. () 如果一個學生因為考試將近而開始頻繁磨牙，根據文章建議，他該怎麼辦？

- ① 熬夜讀書。
- ② 學習表達壓力並嘗試放鬆。
- ③ 吃更多的止痛藥。
- ④ 不要去考試。

5. () 根據文章內容，哪一個觀念是正確的？

- ① 磨牙是一種壞習慣，應該被處罰。
- ② 磨牙雖然不會讓人生病，但仍需關注其對牙齒的影響。
- ③ 只有生病的人才會磨牙。
- ④ 磨牙對身體完全沒有任何害處。