

## عارضه دندان‌ی که با استرس تشدید می‌شود

تهران (پانا) - نشریه آنلاین "ساینس‌الرت" در گزارشی نوشت در دوران همه‌گیری کووید ۱۹، دندانپزشکان از افزایش مراجعات بیماران به دلیل ابتلا به عارضه دندان قروچه خبر داده‌اند.

به گزارش ایسنا، عوارض ساییدن دندان‌ها (ZWNJ) روی هم یا به اصطلاح "دندان قروچه" می‌تواند شامل بروز درد در لثه و دندان‌ها (ZWNJ) و همچنین مفاصل و عضلات فک باشد. درد ناشی از این عارضه می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره فرد تاثیر بگذارد.

آیا شما نیز به عارضه دندان قروچه دچار هستید و فک خود را تحت فشار قرار می‌دهید؟

دندان‌های بالا و پایین فقط برای زمانی طراحی شده‌اند که به آنها نیاز داریم: برای گاز زدن و جویدن غذا.

به طور طبیعی تنها بخش کوچکی از روز را صرف جویدن می‌کنیم و دندان‌ها (ZWNJ) و پایین ضرورتاً با یکدیگر تماس پیدا می‌کنند.

همانطور که در حال مطالعه این مطلب هستید به این فکر کنید که دندان‌ها و فک‌های خود را چگونه قرار داده‌اید. با این فرض که در زمان مطالعه این مطلب غذا نمی‌خورید (ZWNJ) یا نمی‌جوید (ZWNJ)، دندان‌ها (ZWNJ) باید از هم جدا باشند، چه لب‌ها (ZWNJ) و دهانتان بسته باشند یا نباشند.

اگر بیش از حد طبیعی دندان‌ها را ساییده یا تحت فشار قرار دهیم، دندان‌ها به مرور زمان فرسوده شده و ماهیچه‌های فک خسته و سفت می‌شوند. مفاصل فک موسوم به مفاصل گیجگاهی فکی که فک پایین را به جمجمه متصل می‌کنند حاوی یک دیسک هستند که به کنترل نحوه حرکت مفاصل فکی کمک می‌کند. این دیسک ممکن است دچار دررفتگی شود که می‌تواند منجر به کاهش عملکرد و ایجاد درد شود.

چرا دندان قروچه می‌کنیم؟

استرس یکی از عوامل اصلی و موثر در دندان قروچه است. شروع یک شغل جدید، مشکلات خانوادگی یا کنار آمدن با تغییر در زندگی، همگی تجربیات رایجی هستند که بیش از آنچه تصور کنیم به ما استرس وارد می‌کنند. شناسایی زمانی که در شرایط سخت و استرس‌زا (ZWNJ) قرار داریم همیشه آسان نیست.

چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

اولین گام این است که به این موضوع پی ببرید که آیا دندان‌های خود را به روی هم ساییده و تحت فشار قرار می‌دهید. در این صورت لازم است که یک رفتار اغلب ناخودآگاه را تبدیل به رفتاری کنید که بتوانیم آن را کنترل کرده و متوقف کنیم. دندانپزشکان نیز برای بررسی سلامت و وضعیت مفاصل فک و ماهیچه‌هایی که به شما در جویدن کمک می‌کنند تخصص دارند.

همچنین معاینه دندان می‌تواند به آشکار شدن علائم دندان قروچه و آسیب دیدگی فک که شامل ترک خوردگی دندان‌ها و پرکردگی‌ها، تاج‌های فرسوده و عضلات حساس فک باشد، کمک کند. شکستگی و حساس شدن عضلات اطراف سر و گردن نیز در این بیماران شایع است.

## بررسی علت و مدیریت علائم

برای بسیاری از افراد، دندان قروچه به شکل دوره ای است و پس از کنترل منبع استرس یا کاهش آن از بین می رود. برای برخی دیگر ممکن است آنقدر ساده نباشد. اینجاست که مشاوره و مراجعه به دندانپزشک می تواند کمک کند تا مراقبت های مورد نیاز خود را دریافت کنید.