

อาการนอนกัดฟัน (Sleep Bruxism)

รศ.นพ.วิษณุ บรรณศิริญ

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

อาการนอนกัดฟัน เป็นอาการหนึ่งของผู้ที่มีความผิดปกติด้านการบดเคี้ยว หรือมีปัญหาการทำงานของขากรรไกร นอกจากจะมีปัญหาเกี่ยวกับคนนอนข้างๆ หรือเพื่อนร่วมห้องแล้ว การนอนกัดฟัน ยังสามารถก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตัวเองด้วย ปัญหาดังกล่าวได้แก่ อาการปวดข้อต่อกระดูกขากรรไกรและกล้ามเนื้อ ซึ่งอยู่หน้าหู ในเวลาที่ตื่นนอนตอนเช้าจะรู้สึกเจ็บปวดที่บริเวณข้อต่อขากรรไกร หรือเวลาที่บดเคี้ยวอาหารก็จะรู้สึกเจ็บปวดได้ อาการฟันสึก ในบางรายมีอาการฟันสึกจนถึงชั้นเนื้อฟัน เห็นเนื้อฟันสีเหลืองเข้ม และมีอาการเสียวฟันเวลาที่ดื่มน้ำร้อน, น้ำเย็น หรือของหวานได้

สาเหตุของการนอนกัดฟัน (Sleep Bruxism) น่าจะเกิดจาก 2 สาเหตุ คือ

1. สภาพของจิตใจ การดำเนินชีวิตประจำวันอาจมีความเครียด เนื่องจากความเร่งรีบในการทำงาน ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เรานอนกัดฟันในเวลานอน โดยเราไม่รู้สึกรู้สึกตัวได้

2. สภาพฟัน อาจมีจุดสูงที่อยู่บนตัวฟัน ที่อาจเกิดจากวัสดุอุดฟัน มีการเรียงกันของฟันที่ผิดปกติ ฟันซ้อนเก หรือเป็นโรคปริทันต์ หรือในคนไข้ที่สูญเสียฟันแท้ไป โดยที่ไม่ได้ใส่ฟันปลอมทดแทน ซึ่งถ้าจุดสูงหรือจุดขัดขวางการบดเคี้ยว โดยธรรมชาติของคนเราจะพยายามกำจัดจุดสูงหรือจุดขัดขวางการบดเคี้ยว โดยพยายามบดเคี้ยวให้จุดสูงนั้นหมดไป มักจะเกิดในเวลาที่เรานอนหลับ ซึ่งเป็นเวลาที่เรารู้สึกตัว

วิธีการแก้ไขอาการนอนกัดฟัน

1) พฤติกรรมบำบัด ที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย เพียงผู้ช่วยลดความเครียดหรือความกังวลด้วยการทำจิตใจให้สบาย อาจทำโดยการนั่งสมาธิ, เล่นกีฬา, รวมทั้งลด หรือ งดการดื่มกาแฟ และ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

2) รักษาสาเหตุและแก้ไขอาการนอนกัดฟัน โดยส่วนใหญ่แล้วแพทย์หรือทันตแพทย์ อาจจะแนะนำให้ใส่ Splint หรือ เฝือกสบฟันเพื่อลดการสึกของฟัน โดย Splint นั้น มีลักษณะเป็น อะคริลิคใส แข็งใสในฟันบน หรือฟันล่าง ใส่เฉพาะในเวลานอนตอนกลางคืนเท่านั้น นอกจากนี้อาจปรึกษาทันตแพทย์เพื่อการกรอ หรือปรับลักษณะสบฟันหรือจัดฟันให้อยู่ในสภาวะปกติ หรือ อาจถอนฟันซี่ที่ไม่มีคู่สบเพื่อป้องกันการเกิดบาดแผลจากการขบฟัน แล้วแต่ลักษณะที่พบ

3) การรักษาด้วยยา เป็นการรักษาด้วยการรับประทานยาหรือฉีดยาเพื่อลดการทำงานหรือให้กล้ามเนื้อคลายตัว ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการให้ยาเพื่อลดอาการข้างเคียงขออาการนอนกัดฟัน

4) การฉีดโบท็อก (Botox, Botulinum Toxin) เข้ากล้ามเนื้อมัดที่ควบคุมการเคี้ยว ถือเป็นการทำ
ให้กล้ามเนื้อลดการทำงานช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่ยังสามารถใช้งานหรือเคี้ยวอาหารได้ใกล้เคียงปกติๆ วิธีนี้
เป็นที่แพร่หลายมากในประเทศสหรัฐอเมริกา

5) Bio Feedback เหมือนการทำฝึกแล้วถูกลงโทษ สอนสมองให้หยุดพฤติกรรมดังกล่าว โดย
แพทย์ผู้รักษาจะให้ใช้เครื่องมือที่มีตัวเซนเซอร์กล้ามเนื้อ หากกัดเข้าหากันในระดับรุนแรง เครื่องมือ
ชนิดนี้จะส่งสัญญาณที่เป็นได้ทั้งในรูปแบบของเสียงที่ดังพอให้รู้สึกตัวแต่ไม่ถึงกับตื่น หรือในรูปแบบของ
กระแสไฟฟ้าที่ไม่เป็นอันตรายเพื่อช็อตให้สะดุ้ง เพราะเมื่อผู้ป่วยรู้สึกตัวก็จะหยุดกัดกราม