|  |
| --- |
| [Trẻ nghiến răng khi ngủ - Dấu hiệu bình thường hay bất thường?](http://www.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=60820) |
| Hơn 50% trẻ sơ sinh có thói quen nghiến răng khi ngủ. Và tình trạng này có thể tiếp diễn đến khi trẻ được 5-6 tuổi, hoặc thậm chí đến khi trưởng thành. Trẻ nghiến răng khi ngủ sẽ không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, nhưng có thể tác động xấu đến cấu trúc răng của bé  Nghiến răng là hành động xiết chặt cơ hàm quá mức ở cả hàm trên và dưới, có thể phát ra âm thanh hoặc không. Hành động này có thể xuất hiện ở bất kỳ lứa tuổi nào, từ trẻ sơ sinh 6 tháng tuổi đến những bé 5-6 tuổi, thậm chí người lớn cũng có thể gặp phải. Trẻ nghiến răng khi ngủ chiếm đa số các trường hợp. Một số khác có thể nghiến răng vào ban ngày, khi trẻ cảm thấy lo lắng, căng thẳng.  http://www.mamnon.com/ShowTopicSubImage.aspx?id=66510  Rất nhiều trẻ có thói quen nghiến răng trong lúc ngủ  Khác với lo lắng của nhiều mẹ, việc trẻ nghiến răng khi ngủ sẽ không gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nào. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, tật nghiến răng khi ngủ có thể là nguyên nhân dẫn đến các vấn đề răng miệng, chẳng hạn như: - Mòn răng: Mức độ mòn răng nhiều hay ít còn tùy thuộc vào thời gian và độ cứng mô răng. Trường hợp trẻ nghiến răng khi ngủ quá mạnh có thể làm vỡ men bờ cắn ở mặt ngoài răng trước dưới và mặt trong răng trước trên. Khi răng bị mòn, thức ăn thừa và vi khuẩn có thể bám vào răng nhiều hơn, làm tăng nguy cơ sâu răng. - Làm mòn men răng, dẫn đến lộ lớp ngà bên trong răng. Việc này có thể làm răng trẻ "nhạy cảm" hơn với thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh. - Rối loạn cơ và khớp thái dương hàm. Trong trường hợp nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến cấu trúc hàm, mặt. - Trẻ có thể cảm thấy cơ hàm co căng và đau. Đưa trẻ đến nha sĩ để kiểm tra khi thấy những dấu hiệu bất thường như răng mọc lệch, răng bị mòn quá nhiều, tần suất trẻ nghiến răng liên tục... Thậm chí ngay cả khi không thấy dấu hiệu bất thường, mẹ vẫn nên cho bé đi nha sĩ để kiểm tra răng theo định kỳ.  Nguyên nhân trẻ nghiến răng khi ngủ  Trẻ nghiến răng có thể do nhiều nguyên nhân, nhưng điển hình nhất là những yếu tố sau: - Trẻ có vấn đề liên quan đến răng miệng như trẻ mọc răng, viêm xoang miệng, viêm lợi... - Do các vấn đề về tiêu hóa như viêm dạ dày, ruột, hoặc do ký sinh trùng đường ruột tiết ra độc tố gây kích thích hệ thần kinh chí phối cơ hàm, từ đó dẫn đến hành động nghiến răng. - Trẻ có vấn đề tâm lý, lo âu, căng thẳng, hoặc do ban ngày bé hoạt động quá mức làm chức năng vỏ não mất thăng bằng. - Một số vấn đề về thần kinh như động kinh, bệnh hiteria... ảnh hưởng đến một bộ phận nào đó trên vỏ não tạo ra hưng phấn, làm chi phối nhánh thần kinh ngã ba, dẫn đến sự co kéo cơ hàm ở trẻ.  Mách mẹ cách xử trí phù hợp  Đa phần các trường hợp trẻ nghiến răng sẽ dần biến mất khi bé lớn lên. Mẹ không cần quá lo lắng. Tuy nhiên, mẹ nên đưa bé đến nha sĩ kiểm tra ngay khi nhận thấy răng của bé bị gãy nứt, hay có lỗ hỗng, lệch khớp cắn... Trong nhiều trường hợp, bác sĩ có thể sẽ mài bớt những điểm cộm của răng, chỉnh răng để các khớp cắn ăn khớp với nhau. Hoặc bác sĩ có thể sẽ chỉ định bé sử dụng một bộ bảo vệ răng, máng nhựa dẻo mềm bao bọc mặt răng, giúp ngăn ngừa tình trạng trẻ nghiến, siết răng khi ngủ. Ngoài ra, bác sĩ có thể tìm hiểu nguyên nhân và điều trị phù hợp tùy theo tình trạng từng bé. Chẳng hạn, với những trẻ nghiến răng do tâm lý căng thẳng, lo âu, chỉ cần cân bằng trạng thái tâm lý, tình cảm, thoải mái tâm trí là có thể giúp trẻ giảm bớt nghiến răng. Nói chuyện nhẹ nhàng về những điều làm trẻ căng thẳng, sợ hãi hay giận dữ để giúp trẻ thoải mái tâm lý, hiểu hơn về cuộc sống xung quanh mình.  Với những bé nghiến răng do hoạt động quá nhiều ban ngày làm ảnh hưởng chức năng vỏ não, tốt nhất trước khi ngủ 30 phút, mẹ nên cho bé tham gia hoạt động nhẹ nhàng, thư giãn như đọc truyện tranh. Không cho bé ăn quá nhiều thức ăn trước giờ ngủ, đặc biệt là bánh kẹo, thực phẩm nhiều đường bởi đồ ngọt sẽ dễ làm hưng phấn hệ thần kinh.  Tóm lại, tình trạng trẻ nghiến răng khi ngủ là một thói quen ngủ khá bình thường, có thể xảy ra với trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và cả người lớn. Tùy theo nguyên nhân thực tế, mẹ có thể giúp con giảm bớt tình trạng này. Trong trường hợp tật xấu này có thể gây tác động tiêu cực đến răng, mẹ nên đưa bé đến nha sĩ ngay.  Theo Marrybaby |
|  |