



LS Dental

怡保 · Dr. Kent Teoh

患者指南

压力、磨牙 与你的牙齿

紧咬和磨牙 — 常在睡眠中 — 悄悄磨损、开裂并累坏你的牙齿和下颌。一个简单的护齿套就能保护它们。

● 磨平的牙齿

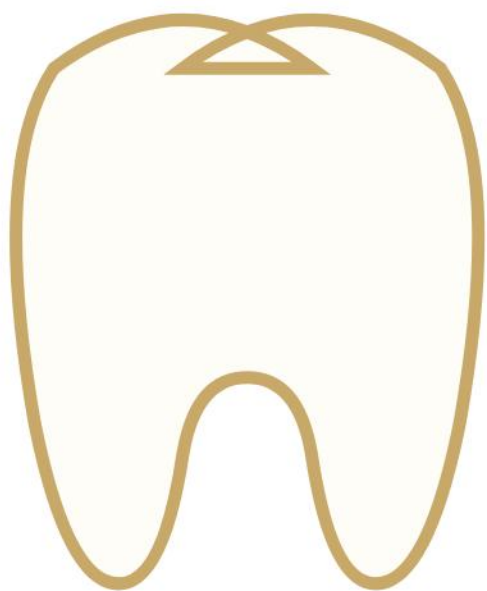
● 下颌酸痛

● 晨起头痛

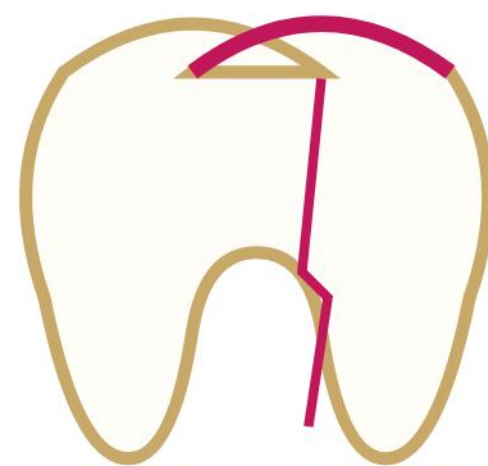
磨牙对你的牙齿

磨牙症是指**紧咬或磨动**牙齿 — 多在夜间，且通常不自知。下颌在睡眠时的咬合力远大于清醒时，久而久之便**磨损、崩裂并使**牙齿开裂，并让下颌肌肉过度劳累。

健康



被磨损



变平、开裂、变短

牙齿与下颌里的线索

由于常发生在睡眠中，最早的线索是你**早晨的感觉**以及牙医**在你牙齿上看到的**。



磨平、磨损或崩缺的牙齿



裂纹和敏感加重



下颌酸痛或紧绷，早晨更明显



头痛醒来时在太阳穴处



脸颊内侧有压痕或舌缘有齿痕



有伴侣听到磨牙声（在夜间）

容易被忽略：许多人磨牙多年却不自知 — 牙医常在出现疼痛前就看出磨损模式。

常见诱因

磨牙通常不止一个成因。**压力与睡眠**是最主要的 — 而睡眠差与磨牙之间常形成双向循环。

压力与焦虑

紧张和担忧是最常见的诱因 — 下颌承受着压力，尤其在夜间。

睡眠问题

磨牙与睡眠紊乱以及**打鼾 / 睡眠呼吸暂停**有关 — 若你整天疲倦值得检查。

生活方式

咖啡因、酒精和吸烟 — 尤其在傍晚 — 会让磨牙更容易发生。

其他因素

某些药物，以及咬合不均，也可能起作用。

要打破的循环：压力和睡眠差促使磨牙，而下颌酸痛又扰乱睡眠 — 所以缓解其一通常有助另一。

保护牙齿并放松下颌

你也许无法一夜之间停止磨牙，但你可以**保护牙齿**并缓解诱因 — 还能修复已经造成的损伤。



夜间护齿套 — 量身定制、吸收咬合力的护罩



缓解压力 — 睡前放松、运动、下颌放松



减少傍晚的咖啡因与酒精；避免吸烟



检查睡眠呼吸暂停若你打鼾或醒来疲倦

醒来下颌酸痛或牙齿磨损？

我们会检查磨损、定制夜间护齿套，帮你保护笑容。



wa.me/601111896237