

## صرير الأسنان

صرير الأسنان هو المصطلح العلمي لإطباق الأسنان على بعضها البعض بقوة محدثة صوتاً عالياً ، وغالباً ما يمارس الشخص هذه العادة أثناء النوم بشكل لا إرادي بحيث يلاحظ وينزعج من ذلك من يشاركه غرفة النوم ولكن بعض الأشخاص يمارسونها أثناء فترة النهار .



الأعراض التي قد يعاني منها من يمارس هذه العادة:

- ١- الآم في عضلات الوجه والفكين
- ٢- صداع عند الإستيقاظ من النوم
- ٣- حساسية في الأسنان ، وذلك نتيجة فقدان طبقة المينا الخارجية الحامية للأسنان بسبب الإحتكاك.
- ٤- كسر في الأسنان أو الحشوات
- ٥- الام في مفصلي الفك وقد يصاحب ذلك صوت فرقة أو صعوبة في فتح الفم .





### أسبابها :

- ١- وجود حشوة أو تلييسة عالية
- ٢- مشاكل في إطباق الأسنان
- ٣- توتر أو ضغط نفسي
- ٤- ممارستها بشكل لا إرادي و خصوصاً أثناء النوم
- ٥- قد يكون لها جانب وراثي فإذا كان أحد الأبوين يمارس هذه العادة يزيد احتمال ممارسة الأبناء لها.

### علاجها:

الكشف المبكر عن هذه العادة و معرفة أسبابها و تصحيحها يعد من أنجح الطرق للوقاية من مضاعفاتها و حماية الأسنان و مفصلي الفك من التآكل. فينبغي إستشارة طبيب تقويم الأسنان إذا كان هناك مشاكل في إطباق الأسنان، وكذلك التخفيف من التوتر و الضغوطات النفسية ، و يقوم أخصائي التركيبات او أخصائي علاج اللثة بإعطاء المريض جهاز مصنوع من البلاستيك يسمى الحارس الليلي يلبسه أثناء الليل يقلل من القوة المطبقة على الأسنان و يحمي الأسنان من الإحتكاك ( night guard).



