

**IN TEAM  
DENT**

**الصرير  
الأعراض والعلاج**



**IN TEAM  
DENT**

**16/4/2020**



IN DENT Team



@in\_dent\_team



IN DENT Team

## صرير الأسنان (طحن / سحل الأسنان)

### تعريف الصرير

الصرير هو الحالة التي تطحن أو تطبق فيها بقوة على أسنانك. 🦷

إذا كان لديك صرير أسنان، فإنك تطبق على أسنانك بقوة عندما تكون مستيقظاً ولكن من غير انتباه لما تفعله (صرير اليقظة) أو أن تطحن أسنانك أثناء النوم (صرير النوم). 🦷

صرير النوم يعتبر اضطراب حركة مرتبط بالنوم، فالناس الذين يطحنون أو يطبقون على أسنانهم بقوة أثناء النوم من المرجح أن يكون لديهم اضطرابات نوم أخرى، كالشخير وانقطاع النفس أثناء النوم. 🦷

الصرير المعتدل (الخفيف) قد لا يتطلب علاج. 🦷

لكن على أية حال، الصرير عند بعض الناس ممكن أن يكون متكرر وشديد بما يكفي لظهور اضطرابات فكية، آلام في الرأس، تخرب في الأسنان ومشاكل أخرى.

ولأنه من الممكن أن يكون لديك صرير ليلي ولن تستطيع إدراكه إلا عندما تتطور المضاعفات، فإنه من الضروري أن تتعرف على أعراض وعلامات الصرير وتطلب الرعاية السنية اللازمة.

## أعراض الصرير

قد تتضمن أعراض وعلامات الصرير ما يلي:

- ✗ الصوت الناتج عن طحن وصرّ الأسنان خلال النوم كفيـل بإيقاظ شريك نومك.
- ✗ أسنانك تكون مسطحة أو متكسرة أو متشظية أو متقلقلة (متحركة).
- ✗ ميناء الأسنان المهترئة، تكشف لك الطبقات العميقة من أسنانك.
- ✗ زيادة ملحوظة في ألم وحساسية الأسنان.
- ✗ تعب أو تشنج في عضلات الفك، أو انغلاق الفك مما يجعلك غير قادر على فتح أو اغلاق فمك بشكل كامل.
- ✗ ألم في الفك أو العنق أو الوجه.
- ✗ ألم قد يظهر على شكل ألم في الأذن ، على الرغم من أنك حقيقةً لا تعاني من أي مشكلة في أذنك.

- ✗ ألم غير مبرر في الرأس يبدأ في التطور من الناحية الصدغية (المنطقة أعلى وخلف الأذن)
- ✗ ضرر داخل خدك ناتج عن عملية المضغ.
- ✗ اضطراب النوم.



### متى يتوجب عليك زيارة الطبيب؟

✚ في الواقع يجب عليك زيارة طبيب أسنانك عندما تشعر بأي من الأعراض المذكورة أعلاه، أو إذا كان لديك أي مخاوف أخرى حول أسنانك وفكك.

إذا لاحظت أن طفلك يطحن أو يكرّ أسنانه أو أن لديه أي من أعراض أو علامات الصرير، لا تنسَ أبداً أن تذكر ذلك لطبيب أسنانه.



## أسباب الصرير

- ✓ الأطباء لا يعرفون بشكل كامل ما هي أسباب الصرير لكنه يعزى إلى مزيج من العوامل الجسدية، النفسية والجينية.
- ✓ صرير الأسنان المبكر قد يعزى إلى المشاعر كالقلق، الضغط، الغضب، الإحباط أو التوتر
- ✓ أو أنه عادة خلال التركيز العميق..
- ✓ صرير الأسنان أثناء النوم.. قد يكون نشاط المضغ المرتبط بالنوم مرتبطاً مع إثارة خلال النوم.

## عوامل الخطر

هذه العوامل تزيد من فرص الإصابة بصرير الأسنان.

### الضغط:

زيادة القلق أو الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى صرير الأسنان وكذلك الغضب والإحباط.

### العمر:

صرير الأسنان شائع عند الأطفال الصغار ولكنه عادة يزول عند سن الرشد.

### نوع الشخصية:

الشخصية العدوانية أو التنافسية أو مفرطة النشاط يزيد خطر إصابتها بمرض الصرير.

### الأدوية و المواد الأخرى.

✓ قد يكون صرير الأسنان عرض جانبي غير مألوف لبعض الأدوية النفسية مثل مضادات الاكتئاب.

✓ تدخين التبغ، شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول، أو استخدام المخدرات الروحية قد تزيد من خطر الإصابة بصرير الأسنان.

## أفراد الأسرة مع الصرير:

يميل صرير النوم إلى الحدوث في العائلات.  
فإذا كان لديك صرير فقد يكون لدى أفراد آخرين من عائلتك  
صرير أيضاً أو تاريخاً لها.

## اضطرابات أخرى:

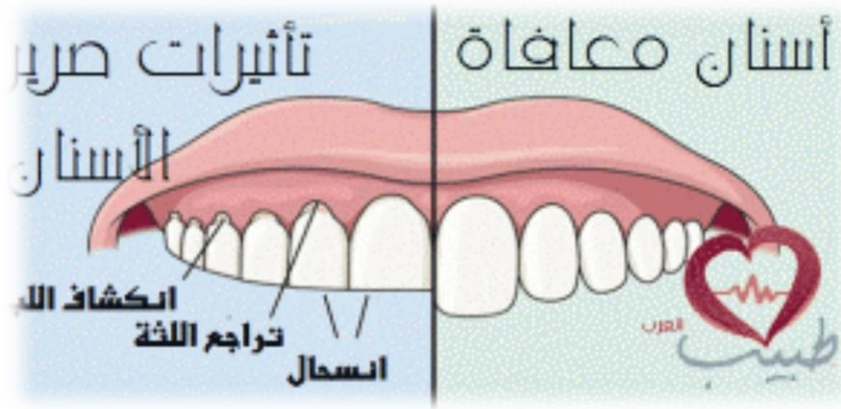
الصرير ممكن أن يكون مرتبط مع بعض الاضطرابات الطبية و  
الصحة النفسية مثل:

- ✓ داء باركنسون
- ✓ الخرف
- ✓ الجزر المعدي المريئي
- ✓ الصرع
- ✓ الزعر الليلي
- ✓ الاضطرابات المرتبطة بالنوم مثل توقف التنفس أثناء النوم
- ✓ قلة الانتباه / فرط النشاط ( ADHD )

## المضاعفات

في معظم الحالات ، لا يسبب صرير الأسنان مضاعفات خطيرة.  
لكن الصرير الحاد قد يؤدي إلى:

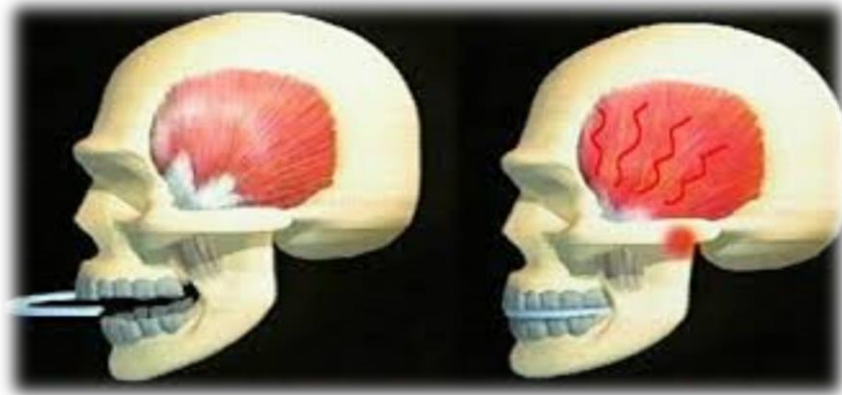
1. تلف فك أو أسنانك أو ترميمها أو تيجانها .



2. الصداع من نوع التوتر .

3. آلام شديدة في الوجه أو الفك .

4. اضطرابات تحدث في المفاصل الصدغية الفكية (TMJs)، التي تقع أمام أذنيك مباشرة، والتي قد تبدو وكأنها نقر عند فتح وإغلاق فمك





## طرق العلاج

تشمل علاجات طحن الأسنان (صيرير الأسنان) استخدام واقيات الفم أو جبائر الفم والعلاج.



### واقيات وجبائر الفم:

- ❖ إذا كنت تطحن أسنانك أثناء النوم، فقد يساعدك ارتداء واقى الفم أو جبيرة الفم ليلاً.
- ❖ يعمل واقى الفم والجبائر على تخفيف الضغط عبر الفك وإنشاء حاجز مادي بين أسنانك العلوية والسفلية لحمايتها من المزيد من الضرر.
- ❖ يمكنها أيضاً تقليل أي ضجيج صاخب تصدره في الليل.
- ❖ تشبه تلك المستخدمة في الألعاب الرياضية مثل الملاكمة أو الرجبي.
- ❖ إنها مطاطية أو بلاستيكية ويمكن أن يصنعها طبيب الأسنان لتناسب فمك.

جبيرة الفم مصنوعة من البلاستيك الصلب وتناسبها بدقة على  
الأسنان العلوية أو السفلية. 

## علاج التوتر والقلق:

إذا كان السبب الأساسي لصرير الأسنان هو الإجهاد أو القلق، فقد  
تساعد العلاجات النفسية، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT).

إذا كان طحن الأسنان مرتبطاً بالتوتر، فمن المهم محاولة الاسترخاء  
والحصول على نوم جيد ليلاً.

هناك عدد من الأشياء التي يمكنك تجربتها لمساعدتك على  
الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش بما في ذلك:

- اليوجا <
- التنفس العميق <
- تدليك <
- قراءة <
- استحمام <
- الاستماع للموسيقا <

١ تم تصميم تقنيات عكس العادة لكسر عادة طحن أسنانك.

٢ ومع ذلك ، لا يوجد دليل علمي يشير إلى أن استخدام تقنيات عكس العادة سيعالج طحن الأسنان.

٣ إذا كنت مستيقظاً عند طحن أسنانك ، فقد تجد أنه من المفيد تسجيل عدد مرات طحن أسنانك كل يوم.

٤ يمكنك بعد ذلك العمل عندما تكون أكثر عرضة للقيام بذلك ولماذا - على سبيل المثال ، عندما تركز أو تشعر بالضغط.

٥ إذا كنت على علم بعاداتك سيكون من السهل كسرها. للخروج من هذه العادة ،

٦ يمكنك تدريب نفسك على استرخاء فكك عندما تشعر أنك تصرخ أو تتشنج. على سبيل المثال ، يمكنك فتح الفك قليلاً أو وضع لسانك بلطف بين أسنانك العلوية والسفلية.

- ❗ يمكن استخدام تقنيات عكس العادة من قبل معالج مدرب بشكل خاص ،
- ❗ أو يمكنك تجربتها بنفسك باستخدام برنامج كمبيوتر أو كتاب للمساعدة الذاتية.
- ❗ سيكون طبيبك العام قادرًا على تقديم المشورة لك.

## الأدوية:

- ✅ لا يستخدم الدواء عادةً لعلاج صرير الأسنان. لكن الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) ، مثل الأيبوبروفين ، قد تساعد في تخفيف أي ألم أو تورم حول الفك بسبب الصرير.
- ✅ في بعض الحالات ، قد يقترح طبيبك أخذ مرخية للعضلات قبل الذهاب إلى الفراش للمساعدة في تخفيف الأعراض.
- ✅ إذا كان صرير الأسنان أحد الآثار الجانبية لتناول الأدوية المضادة للاكتئاب ، فقد يقترح طبيبك تغيير أدويةك.
- ✅ لا تتوقف أبدًا عن تناول الأدوية الموصوفة لك دون استشارة طبيبك أولاً.

تجنب تناول الكحول لأنه يمكن أن يجعل صرير الأسنان أثناء النوم أسوأ ✓

اقطع عن التدخين ✓

تجنب استخدام الأدوية الترفيهية ✓

## المصادر

اضغط على الصورة...

