

长期磨牙 导致颌骨疼痛

避免张大嘴巴吃汉堡

▼如果因磨牙影响颌骨关节，尽量少吃需要嘴部有大动作的食物或硬食。
(档案照片)

保健
10分钟



▲牙医陈澍辰说，压力大的人较可能有磨牙问题，或使情况恶化。

黄佳敏 报道
njiamin@sph.com.sg

如果长期磨牙导致颌骨(jaw)疼痛，要避免嘴巴张大吃汉堡包，咀嚼花生和冰块，否则疼痛会加剧！

牙科医生陈澍辰说，晚上如果有磨牙的习惯，将对颌骨关节造成压力，可能损坏关节上的韧带，进而导致开关嘴巴时上下颌骨动作不协调，造成疼痛。

长期磨牙会使牙齿表面的釉质(Enamel)磨损，影响咀嚼功能。

陈澍辰牙医说：“磨牙通常发生在人睡觉的时候，很难控制，但又会影响颌骨关节。”

因此，他说有这类问题的人应减少嘴巴和颌骨的动作，尽量少吃需要嘴部有大动作的食物，如汉堡包，或咀嚼花生和冰块，也不应该吃硬的食物。



即使没有颌骨疼痛问题，也不应长时间吃硬食，避免对颌骨造成压力。

他也说：“肌肉健

康的时候可选择多种食物，但年龄大了，肌肉变得较弱，就更要注意。”

压力使磨牙情况恶化

压力可使磨牙情况恶化，有这类问题的人要注意减压。

陈澍辰牙医说，一些磨

牙的情况可能是遗传性的，但研究也发现，压力大的人较可能有磨牙问题，或使情况恶化。

如果在白天里精神紧张或疲劳过度，会使大脑管理咀嚼肌的部分处于兴奋状态，而不断进行咀嚼动作；或在临睡前吃不易消化的食物，使消化道得不到充分休息，也会发生磨牙等等。

陈澍辰牙医指出，有颌骨疼痛问题的人，可戴上护齿套防牙齿过度磨损，并减少睡觉时磨牙对关节造成的压力，但严重的话则需手术治疗，让嘴巴开关更协调。