

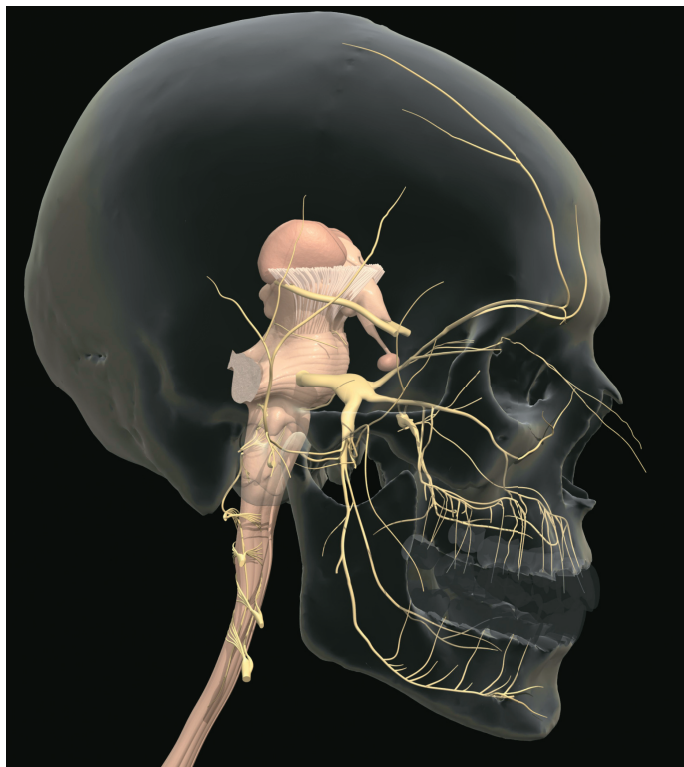
## 睡觉时为什么会磨牙

有位英国前首相，一贯注重个人形象，他堪称疯狂的“美容癖好者”足以令英国所有爱美的男士甘拜下风。令人惊讶的是，他竟似乎从未意识到自己的牙齿有问题。英国顶尖牙齿整形专家菲利普·库兰德大夫通过观察一张他的照片发现，位于他正门牙两侧的侧门牙的牙冠被磨掉了一大块。同样，位于他侧门牙旁边原本锋利的一对犬齿，也只剩下了残余、扁平的牙桩。库兰德大夫指出，这位前首相患有严重的磨牙症。

人在入睡后磨牙，医学上称为“磨牙症”。磨牙症多见于儿童，但成年人也不少见，并呈逐渐增多趋势。据统计，全世界每4个成年人中就有1人患有磨牙症。该病表现为下颌不由自主地上下左右及前后运动，发出“吱吱”的磨牙声，仿佛夜行的老鼠，这时虽然别人听得清清楚楚，而磨牙者自己却浑然不知。那么，人为什么会在睡觉时磨牙呢？

引起夜间磨牙的原因有很多，轻重也各不相同。根本原因就是大脑皮层支配颌骨运动区的一部分细胞在“某些情况”下不正常兴奋，进而导致三叉神经功能紊乱。三叉神经支配着人体的咀嚼肌，当咀嚼肌进入非正常活动状态时，就产生磨牙。

长期磨牙会导致牙齿，尤其是门牙出现明显的磨损



©

三叉神经

那些所谓的“某些情况”包括：醒着的时候精神状态比较紧张，心情不快乐、忧郁，或者愤怒；白天从事精细工作，需要花大量注意力和精力，或者白天工作、玩耍过累；胃肠功能不好，人体内缺乏维生素D或某些微量元素；体内激素分泌紊乱；肚子里有蛔虫等寄生虫；还有，生活习惯不规律、生活节奏紊乱等。（徐昕红 周旭钊 黄志力）

## 磨牙是病吗

处于换牙期的青少年（一般指6~13岁）在换牙时，也可能会有磨牙现象，但那是为了上下牙齿相互之间的磨合，所以这种磨牙是正常的。不在这个时期内发生的磨牙，都是非正常的。磨牙虽然不是身体的器质性病变，但也预示着一些不好的因素。

磨牙，一般分为“磨”型和“咬”型。“磨”型一般指牙齿产生摩擦，夜间磨牙大多是这种类型，对牙齿的损伤比较大，长期持续危害严重。“咬”型表现为紧咬牙齿，对牙床的伤害比较严重，少数甚至有咬伤牙床、咬裂牙齿的严重症状。也有的人是“混合型”，即两种情况都有。

在很多情况下，磨牙者并没有意识到自己在夜间磨牙，所以没有感到什么痛苦。但是长期“坚持”磨牙，使得牙齿表面坚硬的保护物质慢慢遭到破坏，里面脆弱的牙神经就会逐渐暴露。很显然，暴露的神经对冷热酸甜特别过敏，吃东西就不那么自在了。严重的还会导致牙龈出血、感染细菌发炎、肿痛，再严重甚至会引起牙齿脱落。牙齿的损伤也会影响食欲，进而影响人体对于营养的摄取，导致营养不良的一系列反应。更何况，爱美之心人皆有之，磨牙引起的牙齿损伤，会严重影响牙齿的外形和美观，给青春期的少男少女带来身心困扰。

除了对牙齿有直接的损伤外，磨牙对牙齿周围的身体器官也有影响。比如：因为经常磨牙，脸颊两边的咀嚼肌一直在运动而得不到适当的休息，容易引起腮部及耳朵周围疼痛；另外，磨牙期间可能会导致不适，引起睡眠质量的下降，严重影响学习和工作，引起不良情绪反应等。

治疗磨牙，一般需要从阻断病因入手。因为磨牙多数是与精神和心理因素相关，所以很多情况下都是采取心理治疗。除此之外，针对引起磨牙的不同因素，还有其他一些治疗方法，比如减轻大脑的刺激和兴奋、胃肠道驱虫、调整牙齿咬合平衡、纠正不良习惯、中医理疗、西药治疗等。

治疗磨牙需要耐心，因为磨牙基本是由心理或者病理因素引起的，等我们注意到的时候，一般已经持续了很长时间，此时大脑皮层形成了牢固的条件反射，即使对患者进行一些相关的治疗，短期之内也很难使这种反射消退。治疗磨牙，要打持久战。（徐昕红 周旭钊 黄志力）

微博士

### 睡觉时身体的“知觉”

一般来说，人在睡眠开始以后，慢慢地经过四个阶段。第一个阶段是入睡阶段，这个阶段只有20分钟左右，此时人全身对环境的注意力虽已丧失，处于睡非睡、迷迷糊糊的状态，但很容易被外界弄醒，有一定“知觉”。第二个阶段是浅睡阶段，人体肌肉张力降低，眼球不活动，这时人已经进入一定程度的睡眠，但还是有“知觉”的，容易被唤醒。第三个阶段是深睡眠阶段，肌肉张力受到抑制，睡得比较深，对外界刺激的阈值明显升高，基本已经没有“知觉”，不容易被唤醒。最后一个阶段是深睡眠阶段的延伸，这个时候身体肌肉张力低下，睡得很“死”，一些普通的打扰已经叫不醒睡梦中的人了，人也就“失去了知觉”。一般磨牙发生在睡眠的中后段，所以很难自己感觉到在“磨牙”。

微问题

做噩梦会引起磨牙吗？

关键词

磨牙 大脑皮层 三叉神经 治疗