

รวมบทความ ทารกแรกเกิด การดูแลเด็กทารกให้ดีที่สุด
บทความ

เด็กนอนกัดฟัน เกิดจากอะไร ลูกนอน กัดฟัน อันตรายกับสุขภาพฟันไหม

พ.ย. 15, 2024

5 นาที

ทำไม เด็กนอนกัดฟัน สาเหตุที่อาจไม่เคยรู้กันมาก่อน คุณพ่อคุณแม่หลายท่านคงเคยสงสัยว่าทำไม
ลูกน้อยถึงนอนกัดฟันบ่อย ๆ การนอนกัดฟันขณะหลับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก ซึ่งไม่เพียง
แต่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปากเท่านั้น แต่ยังอาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ได้อีกด้วย บทความนี้
จะพาไปไขคำตอบถึงสาเหตุเบื้องต้นว่าเพราะอะไร เด็กนอนกัดฟัน พร้อมทั้งแนะนำวิธีการแก้ไขที่
คุณพ่อคุณแม่สามารถนำไปปรับใช้ได้ง่าย ๆ กับลูกที่บ้าน

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนู 3 ขวบเองค่ะ นอนกัดฟันเสียงดังมาก แบบนี้ปกติไหมคะ
หรือว่าเขากำลังเครียด?

คลิก

เข้าใจความกังวลเลยนะคะ การนอนกัดฟันในเด็กเล็กพบได้บ่อยมากและส่วนใหญ่มักจะไม่ใช่เรื่องน่ากังวลค่ะ
สาเหตุอาจเกิดได้จากหลายอย่าง เช่น ฟันน้ำนมกำลังขึ้นและปรับตัวเข้าหากัน หรือระบบประสาทที่ควบคุม
กล้ามเนื้อบดเคี้ยวยังพัฒนาไม่เต็มที่ค่ะ แม้ความเครียดจะเป็นสาเหตุหนึ่งได้ แต่ในวัยนี้มักจะไม่ใช่สาเหตุหลัก
ค่ะ ส่วนใหญ่แล้วอาการจะค่อยๆ หายไปเองเมื่อโตขึ้น แต่หากคุณแม่กังวลว่าน้องอาจมีความเครียดหรือมี
อาการอื่นๆ ร่วมด้วย การปรึกษาแพทย์ก็เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดค่ะ

หนูต้องพาลูกไปทำที่ครอบฟัน (เฟือกสบฟัน) ไหมคะ กลัวฟัน
น้ำนมของเขาจะสึกหมด

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ โดยทั่วไปแล้วทันตแพทย์มักจะยังไม่แนะนำให้เด็กเล็กที่ยังมีฟันน้ำนมใส่เฟือกสบฟัน
ค่ะ เนื่องจากขากรรไกรและฟันของเขายังมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การใส่เฟือกสบฟัน
อาจไปขัดขวางพัฒนาการตามธรรมชาติได้ค่ะ คุณหมอมักจะใช้วิธีสังเกตการณ์ไปก่อนและให้คำแนะนำในการ
ดูแลอื่นๆ แทน แต่หากการกัดฟันรุนแรงมากจนทำให้ฟันบิ่นแตกหรือลูกบ่นปวดกรามอย่างชัดเจน การปรึกษา

ทันตแพทย์เด็กโดยตรงคือสิ่งที่จำเป็นที่สุดเพื่อพิจารณาแนวทางการรักษาที่เหมาะสมค่ะ

ได้ยินมาว่าเด็กที่นอนกัดฟัน อาจมีปัญหาเรื่องการหายใจตอนนอนด้วย จริงไหมคะ?

คลิก

จริงค่ะ! เป็นประเด็นที่สำคัญมากและหลายคนอาจไม่ทราบ มีงานวิจัยที่พบความเชื่อมโยงระหว่างการนอนกัดฟันกับการกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก (Pediatric Sleep Apnea) ค่ะ หากคุณแม่สังเกตว่าน้องนอนกัดฟันร่วมกับมีอาการนอนกรนเสียงดัง หายใจติดขัดเหมือนสำลักน้ำลาย หรืออ้าปากหายใจตอนนอนเป็นประจำ นี่คือสัญญาณที่ต้องให้ความสำคัญและควรรีบพาน้องไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับหรือแพทย์หู คอ จมูก โดยด่วนค่ะ

สรุป

- เด็กนอนกัดฟัน (Bruxism) เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไ้ขบเคี้ยว จนทำให้เกิดการกัดฟันขึ้นขณะนอนหลับ
- เด็กนอนกัดฟัน มีหลายสาเหตุที่ส่งผลทำให้มีการนอนกัดฟันขณะนอนหลับ ได้แก่ พันธุกรรม ความเครียด การกินยารักษาโรค และการขึ้นของฟันในช่องปากมีการเกทับซ้อนกัน
- เด็กนอนกัดฟัน อาจหยุดหายใจขณะนอนหลับได้ เนื่องจากกัดฟันส่งผลทำให้มีการกรนขึ้นมาและทำให้ทางเดินหายใจถูกอุดกั้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กนอนกัดฟัน เกิดจากอะไรได้บ้าง
- เด็กนอนกัดฟัน มีอาการอย่างไร
- ลูกนอนกัดฟันบ่อย อันตรายกับสุขภาพฟันอย่างไร
- วิธีแก้ไขอาการเด็กนอนกัดฟัน เมื่อลูกนอนกัดฟัน
- เด็กนอนกัดฟันรุนแรงระดับไหน ต้องปรึกษาแพทย์

เด็กนอนกัดฟัน เกิดจากอะไรได้บ้าง

เด็กนอนกัดฟัน หรือที่เรียกว่า Bruxism เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไ้ขบเคี้ยวจนเกิดการกัดฟันขึ้นขณะนอนหลับ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กหลายคน และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพช่องปากและร่างกายในระยะยาวได้ เด็กนอนกัดฟันอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น

1. พันธุกรรม

การนอนกัดฟัน อาจมาจากพันธุกรรมที่คนในครอบครัวมีประวัตินอนกัดฟันมาก่อน และถูกส่งต่อ

กันทางพันธุกรรมที่ส่งผลทำให้เด็กนอนกัดฟัน

2. สุขภาพฟันและช่องปากมีปัญหา

การขึ้นของฟันภายในช่องปากมีการขึ้นที่ซ้อนเกทับกัน ฟันขึ้นห่างกัน หรือมีความผิดปกติของฟันที่ขึ้นสูงไม่เท่ากัน และอาจเกิดจากการติดเครื่องมือจัดฟันภายในช่องปาก ก็เป็นสาเหตุทำให้เด็กนอนกัดฟันได้เช่นกัน

3. ความเครียดสะสม

เด็กอาจมีความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน ฯลฯ เมื่อเด็กมีการหลั่งสารอะดรีนาลีนและคอร์ติซอลของร่างกายออกมามาก ซึ่งจะส่งผลกระทบทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งขณะนอนหลับ จนทำให้เด็กนอนกัดฟันขึ้นมา

4. ยาบางชนิด

ยารักษาโรคบางชนิด เช่น โรคซึมเศร้า หรือวิตกกังวล ที่ต้องมีการกินยาในกลุ่มยาต้านเศร้าเอสเอสอาร์ไอ (Selective serotonin reuptake inhibitors หรือ SSRIs) อาจมีผลข้างเคียงทำให้เกิดการนอนกัดฟันได้เช่นกัน

เด็กนอนกัดฟัน มีอาการอย่างไร

อาการที่เด็กนอนกัดฟัน อาจมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นจนคุณพ่อคุณแม่สามารถเห็นได้ถึงความผิดปกติของลูก ได้แก่

1. เคลือบฟันเกิดการสึกกร่อนแตกหัก มีรอยบิ่นผิดปกติ
2. รู้สึกเมื่อยล้าทุกครั้งที่ตื่นนอน เพราะนอนหลับได้ไม่เต็มอิ่ม
3. มีการอักเสบของเหงือก จนทำให้รู้สึกเสียวฟันเวลาดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหาร
4. ปวดและเจ็บกล้ามเนื้อขากรรไกรและกราม จนทำให้อ้าปากขยับขากรรไกรไม่ค่อยได้
5. เมื่อตื่นนอนตอนเช้าขึ้นมา มักจะมีอาการปวดศีรษะ หรือปวดข้อต่อกระดูกขากรรไกรไปถึงบริเวณใบหน้าและหู

ลูกนอนกัดฟันบ่อย อันตรายกับสุขภาพฟัน

อย่างไร

เด็กนอนกัดฟัน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเด็ก หากปล่อยไว้เป็นเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้

1. หายใจไม่สะดวก

เด็กนอนกัดฟัน มักจะมีการกรนร่วมด้วย ซึ่งการกรนจะทำให้หายใจได้ไม่สะดวก เนื่องจากระบบทางเดินหายใจถูกอุดกั้น มีความเสี่ยงอันตรายถึงขั้นหยุดหายใจขณะหลับได้

2. กินอาหารลำบาก

การนอนกัดฟันจะส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อใบหน้าและข้อต่อขากรรไกร ที่เกิดการปวดเมื่อยล้าสะสมเป็นเวลานาน จนทำให้อ้าปากได้ไม่มาก ขยับปากไม่ค่อยขึ้น ทำให้กินอาหารได้ยากลำบาก และบดเคี้ยวอาหารไม่ค่อยได้

3. มีแผลในช่องปากบ่อย

เด็กนอนกัดฟัน จะทำให้เกิดการแตกร้าวของฟัน ขณะนอนหลับเด็กอาจเผลอมีการกัดโดนลิ้น โดนแก้มจนทำให้เกิดแผลขึ้นในช่องปากได้

4. ฟันผิดปกติ

การนอนกัดฟัน อาจส่งผลเสียต่อรูปฟันได้ เช่น ฟันสึกจนความสูงของฟันสั้นลง ฟันบาง คอฟันสึกเป็นร่อง และมีอาการเสียวฟันเกิดขึ้นตามมา

5. มีการอักเสบในช่องปาก

การนอนกัดฟันจะส่งผลทำให้เกิดมีอาการเสียวฟัน สาเหตุมาจากส่วนเคลือบฟันมีการกร่อน และหากฟันสึกกร่อนลึกลงไปถึงชั้นโพรงประสาทฟัน จะมีการปวดฟัน ปลายรากฟันเกิดการอักเสบขึ้น



วิธีแก้ไขอาการเด็กนอนก่ดฟัน เมื่อลูกนอนก่ดฟัน

เด็กนอนก่ดฟัน อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาวได้ ดังนั้นเพื่อช่วยให้ลูกน้อยไม่นอนก่ดฟัน ลองมาดูวิธีแก้ไขเบื้องต้นได้ดังนี้

จัดสภาพแวดล้อมในห้องนอน

เพื่อการนอนหลับสบาย นอนหลับได้สนิท ควรจัดห้องนอนลูกให้เงียบ สงบ ไม่มีเสียงรบกวน และต้องไม่มีแสงสว่างจากด้านนอกส่องเข้ามารบกวนการนอน ก่อนนอนปิดไฟในห้องนอน

งดรับประทานอาหารก่อนเข้านอน

ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ไม่ควรให้ลูกรับประทานอาหารมื้อหนัก ๆ อาจปรับเป็นให้ดื่มนมสำหรับเด็กอ่อน ๆ เพื่อช่วยให้สบายตัวก่อนเข้านอน

งดกิจกรรมการเล่นก่อนเข้านอน

ฝึกให้ลูกเข้านอนตรงเวลาในทุกวัน ไม่ควรให้ลูกดูทีวี ออกกำลังกาย หรือเล่นกิจกรรม เล่นเกมที่ตื่นเต้น เพราะจะไปกระตุ้นทำให้เกิดการนอนก่ดฟันขึ้นได้

ใส่เฝือกฟันตอนนอน

เด็กฟันแท้ขึ้นก็ขบ เมื่อลูกฟันแท้ขึ้นแล้ว หรือมีอายุ 6 ขวบขึ้นไป แนะนำให้ปรึกษาทันตแพทย์ในการใส่เฝือกฟันเวลานอน สำหรับเฝือกฟัน หรือเฝือกสบฟัน (Occlusal splint) เป็นเครื่องมือทางทันตกรรมที่ทันตแพทย์จะใช้เพื่อป้องกันฟันสึกให้กับผู้ป่วยที่นอนกัดฟัน

พบทันตแพทย์สม่ำเสมอ

เมื่อลูกเริ่มฟันขึ้นตั้งแต่ฟันน้ำนม ไปจนถึงฟันแท้ ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ เพื่อจะได้ตรวจฟันและรับคำแนะนำในการดูแลฟันที่เหมาะสมกับเด็ก

เด็กนอนกัดฟันรุนแรงระดับไหน ต้องปรึกษาแพทย์

เด็กนอนกัดฟัน จนมีอาการดังต่อไปนี้ แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่พาลูกไปพบทันตแพทย์ทันทีเพื่อตรวจหาสาเหตุและรับคำแนะนำในการดูแลไม่ให้ลูกนอนกัดฟันและไม่ควรปล่อยไว้นานจนอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปากของลูก ได้แก่

1. ลูกมีอาการปวดหรืออักเสบในขากรรไกรหรือใบหน้า
2. ฟันเกิดการสึกหรือแตกหักจนสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน
3. นอนหลับไม่เพียงพอ ระหว่างวันรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สดชื่นสดใส
4. เวลานอนมีเสียงกัดฟันดังมากจนรบกวนการนอนของคนในครอบครัว
5. มีอาการเจ็บปวดที่ข้อต่อขากรรไกร หรือขากรรไกรค้าง
6. ตื่นนอนตอนเช้าแล้วมีอาการปวดศีรษะ หรือปวดหู

เด็กนอนกัดฟัน เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความเครียด พันธุกรรม การเจ็บป่วย หรือแม้แต่พฤติกรรมนอนที่ไม่เหมาะสม หากปล่อยทิ้งไว้ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพช่องปาก เช่น ฟันสึก ฟันบิ่น และอาจทำให้เกิดอาการปวดขากรรไกร ปวดศีรษะได้ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ฟันซี่แรกของลูกขึ้นมา เพื่อจะได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน พร้อมรับคำแนะนำในการดูแลไม่ให้ลูกนอนกัดฟันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหิวแบน ทารกหิวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

อ้างอิง:

1. ทำไมลูกชอบนอนกัดฟัน, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. นอนกัดฟันความผิดปกติในขณะนอนหลับ, โรงพยาบาลเพชร
3. เด็กนอนกัดฟัน สามารถแก้ไขได้อย่างไรบ้าง, Hellohunmor
4. นอนกัดฟัน อันตรายที่ท่านอาจไม่รู้, โรงพยาบาลสุขุมวิท
5. “ทำไม” จึงนอนกัดฟัน?, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
6. อาการกัดฟัน (นอนกัดฟัน), MedPark Hospital
7. ผื่นอกสบฟัน, คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กันยายน 2567

แชร่ต่อนี่