



# 如何预防和改善磨牙?

磨牙症是指人在睡眠或醒着时有无意识的上下牙齿彼此磨动或紧咬的行为。由于牙齿磨动时常伴有“咯吱咯吱”的声音，且多发生在夜间睡眠时，因此又叫作“夜磨牙”。人在6岁至13岁都处于替牙期，为适应上下牙齿磨合都会有磨牙现象。但过了替牙期的青少年和成人，若常有磨牙的现象发生，即是一种病态。由于夜磨牙致使牙齿强烈地叩击在一起，又没有食物缓和，造成牙齿表面的牙釉质过分磨损，轻者对冷、热、酸、甜等刺激食物过敏，重者可导致牙床经常出血、发炎、牙齿松动甚至脱落，因此需要引起足够重视。本文将为大家介绍磨牙的原因以及如何预防和改善磨牙，希望能对广大患者有所帮助。

## 磨牙类型

1. 磨牙型 患者常在夜间入睡以后磨牙，就是人们常说的夜磨牙。睡眠时，患者做磨牙或紧咬牙动作，由于牙齿磨动时常伴有“咯吱咯吱”的声音，通常也叫“咬牙”。这种情况下，患者本人多不知晓，常为别人所告知，因影响他人，特别是配偶，而比较受到重视。

2. 紧咬型 常有白天注意力集中时不自觉地将牙咬紧，但没有上下牙磨动的现象。

3. 混合型 兼有夜磨牙和白天紧咬牙的现象。

## 影响因素

1. 心理因素 当大脑长时间处于高度兴奋和紧张状态，患者的各种情绪在睡眠状态可下意识地表现出来，夜磨牙就是这种表现形式之一。

2. 牙颌因素 包括牙颌畸形、缺牙、牙齿缺损或过长、单侧咀嚼等，可引起咬合障碍。所以在深睡时，机体就会增加潜意识的下颌运动，通过摩擦牙齿这一自纠性动作，以求达到咬合平衡。

3. 其他因素 寄生虫、血压波动、缺钙、胃肠功能紊乱、遗传因素等，都有可能引起夜磨牙。

概括来说，造成夜里磨牙的原因，一是精神因素，如白天过度兴奋、紧张、愤怒以及神经受了刺激，使得夜间睡觉时精神不能安静而发生磨牙。二是肠里有寄生虫，人在夜晚熟睡时，寄生虫在肠腔里蠕动，使得神经受到了某种刺激，引起神经反射作用。但并非是有寄生虫病的人夜里都磨牙。三是牙齿接触的异常。

## 注意事项

1. 睡前尽量放松自己，尤其是在入睡前。可以适当做些体操、泡泡热水澡、听听轻音乐等。

2. 避免兴奋性食物以及吸烟，改善睡眠环境。

3. 尽量避免含有咖啡因等饮料或食物，如咖啡、巧克力、可乐等。

4. 多吃些含维生素丰富的食物。

5. 学会缓解压力，放松心情，调整心态。

6. 热敷上下颌，可松弛咬合肌肉，也可减少头痛的机会。



7. 保持正确姿式，弯腰驼背也会导致磨牙。

8. 日常饮食注意补充钙质，定期驱虫。

## 主要危害

夜间磨牙虽然不像有些疾病危及人的生命，但却能给人体健康带来危害。其主要危害有以下几个方面：

1. 牙体组织严重磨损 每个牙齿分为三部分，长在牙槽里的是牙根，露在外面的是牙冠，牙根和牙冠之间是牙颈。构成牙齿的主要物质是牙本质，在牙冠部分牙本质的外层有乳白色、坚硬的牙釉质。牙齿中央的腔为牙髓腔，其中充满了牙髓，有丰富的血管和神经。夜里磨牙，上下牙直接接触，不仅力量

大，且持续时间长，造成牙釉质磨损，就会出现对冷、热、酸、甜感到刺激，痛疼不适，甚至牙髓坏死。

2. 牙齿周围组织破坏 夜间磨牙可引起齿龈炎和牙周炎，使牙齿过早地松动脱落。

3. 影响颞下颌关节 由于长期磨牙，不仅对颌关节有影响，严重时还会使整个关节骨质受损。

4. 面痛和头痛 大多数磨牙的患者醒来后，感到下颌疲劳或头痛。疼痛也可以发生在咀嚼、咬合、打哈欠或说话的时候。

5. 造成精神负担 磨牙会对人造成一定的精神负担。

## 改善方法

1. 缓解精神 当患者出现了磨牙症，有可能是睡觉前进行过度紧张或者兴奋的事情所引起，可以通过适当的散步或者听音乐来放松心情缓解。

2. 养成良好睡眠习惯 如果在睡觉前有一些不良的习惯，比如吃东西，可能会导致磨牙出现，在睡觉前尽量不要吃东西，保持良好的作息习惯。

3. 药物治疗 患者可以在医生指导下，通过用甲钴胺片、谷维素片等药物改善情况。

4. 其他方法 除以上方法外，还可以通过佩戴磨牙套来改善病情。

广西壮族自治区荣誉军人康复医院

莫华芳

# 肺癌患者，科学护理是关键

## 肺癌基础认知

肺癌，亦是“原发性支气管肺癌”的简称。该疾病起源于人体支气管、气管黏膜或腺体，也是临床最为常见的肺部原发性恶性肿瘤。

肺癌可根据组织病理学特点的不同，分为小细胞癌及非小细胞癌。其中非小细胞肺癌还可细分为2个亚型，即腺癌和鳞癌。

许多人以为肺癌会传染，其实肺癌并不具备传染性，但却有一定遗传易感性和家族聚集性的特征。

## 肺癌的常见病因

1. 吸烟 吸烟是引起肺癌最常见的原因之一。与无吸烟史的群体相比，吸烟者发生肺癌的风险要高出近20倍，且最终死亡率也比无吸烟史群体高4~10倍左右。疾病的罹患风险与吸烟的初始年龄、吸烟量及时间长短等综合因素有关。即使自己不吸烟，但长期处于二手烟环境中，也会致使肺癌发生率升高。

2. 职业 部分因职业原因，长期待在存在石棉、氡气、煤焦油、铬、砷、氯乙烯、镍、甲醛等致癌因子的环境中，亦可导致肺癌的几率增加。

3. 空气 燃料燃烧时、工业废

气、汽车尾气及烹饪时所产生的污染，均为引起肺癌的高危因素。

4. 饮食营养 如果日常食用蔬菜、水果及血清β胡萝卜素较少者，同样会增加肺癌的发生风险。

5. 电离辐射 人体的肺部本身对放射线比较敏感，所以大剂量的电离辐射即可引发肺癌。

6. 肺部疾病 如果有患者存在支气管扩张症、肺结核等病史，亦会增加肺癌的发生几率。

7. 遗传基因 肺癌具有一定的遗传易感性、家族聚集性以及基因改变。

8. 其他 罹患慢性肺部疾病(肺结核、结节病等)、病毒感染(HIV、EB病毒等)，也与肺癌的发生有着一定的关联。

## 肺癌的护理须知

1. 生活护理 肺癌患者往往身体较为虚弱，蛋白质及热量的消耗也会较多。建议平时多食用一些富

术的患者，应尽早进行呼吸功能的相关训练，比如扩胸运动、腹式呼吸等，皆可有效改善患者胸腔内的总容量及衰退的呼吸功能，帮助患者更好进行肺部锻炼，保证其基础功能的正常运作。

4. 监测护理 出院后，患者应定期前往医院接受复查，并留心监测自身机体状态是否存在异常表现，如果身体症状有新变化，需及时前往医院进行复查就诊，明确异常出现的原因；用药方面则务必保证遵循医嘱，切不可自行增减药量、更换药物，甚至直接停药；如果病情走向趋于恶化(比如脓性痰液、咳痰增多、全身发热等)，则需及时进行抗感染、止咳化痰等相关治疗；如果患者伴有排痰困难，家属可为其提供拍背护理，帮助其自主排痰。如果排痰效果不佳，应立即前往医院接受吸痰治疗。

5. 心理护理 癌症患者极易产生负面情绪，如此不仅不利于自身机体康复，还会因极端心理状态影响到后续的治疗流程。因此，家属应在生活中多给予患者精神上的鼓励及帮助，在适度范围内与患者建立有效沟通，引导其建立战胜病魔的决心。

百色市人民医院 王周永