

在您睡眠時，您的牙齒正飽受折磨？

夜間磨牙 是睡眠時上下排牙齒用力互相磨擦或咬緊牙齒的習慣。

關於夜間磨牙



磨牙時施加在牙齒上的壓力可達

250 磅



接近

9%

成年人¹

約

14-17%

兒童²



有夜間磨牙的情況



約 **37%** 磨牙人士有相關的家族病史¹

磨牙的成因



焦慮及壓力



吸煙



攝取過多咖啡因及刺激性食品



牙齒咬合異常



睡眠障礙



神經系統疾病

您有磨牙嗎？

請審視以下的跡象：



牙痛



下顎疼痛



敏感牙齒



被枕邊人投訴半夜發出噪音

治療方法及生活模式管理



牙套



恆常運動



充足睡眠



情緒輔導和壓力管理

磨牙問題 讓您感到困擾嗎？

如果您有磨牙的症狀，您應該在病情惡化，或對牙齒造成不可逆轉的影響前，盡快向您的牙醫查詢。我們亦有提供Lunaguard™ 夜間護齒牙套來減輕磨牙對您牙齒造成的不良影響。

以上資訊由 SleepKINWOOD 提供

想獲得更多有關磨牙的治療產品資訊：

www.sleepkinwood.com

☎ (852) 3106 0033

☎ (852) 6626 9538

以上資訊只供參考，如果您有任何健康問題，請向您的醫生查詢。

資料來源：

[1] Khoury S, Carra MC, Huynh N, Montplaisir J, Lavigne GJ. Sleep Bruxism-Tooth Grinding Prevalence, Characteristics and Familial Aggregation: A Large Cross-Sectional Survey and Polysomnographic Validation. Sleep. 2016;39(11):2049-2056. Published 2016 Nov 1. [2] Bruxism – Symptoms & Risk Factors. American Academy of Sleep Medicine. <http://sleepeducation.org/sleep-disorders-by-category/sleep-movement-disorders/bruxism/symptoms-risk-factors>. Accessed March 29, 2021.

版權所有 不得轉載 © 2021 健和醫療有限公司

如未獲健和醫療的書面授權，不得複製本網站的任何圖片及內容。

資料查核日期：2021年3月（第一版）