

# Почему дети скрипят зубами во сне

## 1. Стоматологические проблемы

## 2. Напряженные мышцы

Сжатие жевательных мышц может начаться из-за нехватки в детском организме кальция, магния, а также витаминов В-группы. Мышечное напряжение переходит в судороги, которое и приводит к скрежету зубов.

## 3. Ребенок чем-то потрясен

## 4. Отсутствие режима дня

## 5. Могут быть и другие причины

- ребенок скрипит зубами из-за бессонницы, ночных кошмаров;
- сказался наследственный фактор (особенно часто это бывает у мальчиков).
- последствия аденоидов. Это может определить только терапевт.

## Как можно избавить ребенка от зубного скрежета по ночам

1. Существуют специальные упражнения, которые расслабляют губы, лицевые мышцы, язык. Логопеды часто практикуют такие: «Орешек» (зубы поочередно сжимаются и разжимаются), «Улыбка» (губы растягиваются и расслабляются), «Горка» (поднимается спинка языка).

2. Перед сном ребенку можно легкими прикосновениями помассировать нижнюю часть лица – это снимет мышечное напряжение. Можно сделать массаж еще нескольких точек: указательными пальцами слегка надавить под скулами, большими пальцами – под углами челюстей.

3. Хорошо помогает и пятиминутное массирование щек по часовой стрелке.

4. Если утром ребенок жалуется, что болит лицо, нужно сделать ему компресс, наложив влажное теплое полотенце, и держать его, пока малыш не почувствует облегчение. Можно эту процедуру делать в вечерние часы.

## Причины возникновения бруксизма

**Причины возникновения бруксизма доподлинно не известны и вызывают научные споры среди исследователей этого явления. Большинство специалистов полагают, что бруксизм могут вызывать:**

- Наследственные факторы. Если оба родителя (или один из них) имели в детстве привычку поскрежетать зубами, то, скорее всего, она будет унаследована отпрыском.
- Прорезывание зубов. Неприятные ощущения, связанные с появлением новых зубов, заставляют кроху тянуть в рот, что ни попадись, чтобы почесать десны. Иногда ко всему этому добавляется и скрип первых зубок (режутся зубки).
- Изучение собственного организма. Малыш замечает, что во рту появилось «что-то», чего не было раньше. Карапуз может стучать, скрипеть зубками попросту от того, что ему это нравится.
- Неправильный прикус.
- Нарушения носового дыхания при полипах, аденоидах и синуситах. В этом случае ребенок скрипит зубами из-за сухости во рту – так увеличивается выработка слюны.
- Недостаток кальция и аминокислот в организме.
- Стресс, негативны эмоциональные переживания, различные расстройства нервной системы.
- Нарушения сна. В подобном случае бруксизм можно отнести к группе с таких явлений, как храп, энурез, кошмарные сновидения, сомнамбулизм и т.п.
- Аномальное развитие челюсти и нарушения зубного прикуса. Ребенок как бы пытается притереть зубы друг к другу.
- Отлучение от груди. Не угасший сосательный рефлекс и негативные эмоциональные переживания иногда вызывают временный бруксизм.
- Первые проявления эпилепсических приступов (в редких случаях).