Автор: admin
03.08.2011 14:50 - Обновлено 31.10.2014 13:37

Почему дети во сне скрипят зубами и что с этим делать?

Иногда бывает так, что из детской кроватки вместо мирного посапывания ночью доносится жуткий скрежет... Это может повторяться по несколько раз за ночь и длиться несколько секунд. Но почему это происходит и как с этим бороться?

В народе существует миф: «Коль дитя скрипит зубами, значит мается глистами». Бояться не стоит, этот миф не имеет под собой никаких оснований. У скрипящих зубами детей глисты встречаются не чаще, чем у остальных.
Но выяснить причину возникновения скрежета (бруксизма) все-таки стоит, ведь он является непосредственной угрозой самим зубам.

Истинные причины этого явления еще точно не установлены. Это может быть проявлением стресса или нарушения регуляции глубины сна (еще к таким нарушениям относятся храп, ночные кошмары и ночной энурез). Чаще этот феномен встречается у детей дошкольного возраста или с соответствующей наследственностью, мальчики подвержены ему больше девочек.
Также ночной зубовный скрежет могут вызвать нарушение прикуса, нарушение строения зубного ряда или лицевого черепа.

Такую причину, как стресс нужно выделить особенно.
Взрослому человеку может показаться, что детский вариант стресса слишком облегчен по сравнению со своими катаклизмами, но дети менее защищены от него, им тяжело справиться со своей эмоциональностью. Виновником возникновения стресса может стать конфликт с родителями или сверстниками, просмотренный недавно страшный фильм, предстоящее выступление и многое другое.

Чтобы помочь своему крохе справиться с этим недугом, поговорите с ним о его проблемах и беспокойствах, попытайтесь развеять все его страхи.
Побеседуйте с ним перед сном, чтобы в постельку малыш отправился уже успокоенным. Проследите, чтобы последние часа полтора перед сном ребенок был занят спокойными играми, можете почитать ему или просто полистать книжку с картинками. За это время все мышцы расслабятся, и малыш будет спать спокойнее.

Не следует кормить ребенка непосредственно перед сном. Лучше после ужина отправиться на коротенькую прогулку на свежем воздухе, во время которой можно перекусить яблоком или морковкой, после чего можно принять расслабляющую ванну, которую тоже можно совместить с задушевной беседой.
Сладкого и конфет вечером тоже лучше избегать, крохе будет лучше погрызть каких-нибудь фруктов.

Все это поможет малышу расслабиться перед сном и спать спокойно и крепко.

Но независимо от причины возникновения бруксизма, со временем он прекратится. Ребенок его просто перерастет. Но если он все же продолжается и не проходит более нескольких месяцев, стоит обратиться к специалисту и ни в коем случае не пускать все на самотек! Ведь зубы могут подвергнуться серьезному износу, а малыш по утрам будет страдать от зубных и головных болей, возникающих при постоянной мышечной нагрузке.

Считается, что нечастый скрежет продолжительностью менее 10 секунд не требует лечения, но в других случаях стоит обследоваться и выяснить причину.

Остается пожелать вам и вашим малышам тихого и спокойного сна!

Автор - **Александра Гаджи**

Источник