



## Grinding Of Teeth Vietnamese

### Nghiến Răng

Hiệp Hội Nha Khoa California  
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Nói ngắn gọn là: thói nghiến răng lúc ngủ. Cũng còn được gọi là nghiến răng. Nhiều người không biết là mình mắc chứng rối loạn này, vì hiện tượng này thường xảy ra trong lúc ngủ. Và, bạn có thể sẽ không nghĩ quai hàm bạn đau, ngủ không được và thường cảm thấy mệt mỏi là triệu chứng của bệnh nghiến răng khi ngủ trừ khi âm thanh liên tục khi bạn nghiến làm người khác thức giấc. Nếu không điều trị, nó có thể dẫn đến tình trạng răng đau hoặc lung lay, hoặc răng thật sự bị nghiền làm cho bề mặt răng mòn hoặc men răng bị rạn nứt. Mặc dù nha sĩ Hiệp Hội Nha Khoa California (CDA) của bạn thường có thể phát hiện những dấu hiệu bị mài mòn trên răng của bạn, nếu bạn cảm thấy mình bị chứng nghiến răng, thì bạn hãy thảo luận với nha sĩ trong lần khám răng tiếp theo. Bạn và nha sĩ CDA sau đó có thể xác định nguyên nhân và cách điều trị thích hợp cho bạn.

Nguyên nhân chính của bệnh nghiến răng khi ngủ là do sự căng thẳng. Nha sĩ CDA của bạn có thể khuyến nghị bạn đeo khí cụ bảo vệ răng bằng nhựa lúc ngủ để tránh nghiến răng. Bộ khí cụ bảo vệ theo kích cỡ khoang miệng bệnh nhân giữ cho hàm răng trên và dưới không chạm nhau, giúp cơ hàm bớt căng, và làm cho răng của bạn không thể cọ xát vào nhau. Nha sĩ CDA của bạn có thể cho bạn uống thuốc giãn cơ hoặc thuốc chống viêm.

Nếu khớp răng bất bình thường, hoặc bị cong queo hoặc răng rụng sẽ làm cho bạn nghiến răng, nha sĩ CDA có thể điều trị bệnh nghiến răng của bạn bằng cách loại bỏ những phần nhô lên trên răng có vấn đề. Trong những trường hợp nặng hơn, anh ấy/cô ấy sẽ phục hồi hình dạng hoặc tái tạo mặt nhai của răng có vấn đề bằng lớp bọc răng, trám lấp hoặc có thể đề nghị điều trị chỉnh răng để làm răng căn lại khớp hơn.

Nếu bạn muốn kiểm soát chứng nghiến răng, hãy thảo luận vấn đề với nha sĩ CDA của bạn. Với cách điều trị thích hợp, anh ấy/cô ấy có thể giúp bạn giảm đau ở xương hàm, dễ ngủ hơn và bảo vệ răng bạn không bị mòn bất bình thường.

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**