

## Hniav Sib Tsoo

Ib lo lus: bruxism. Tseem hu ua hniav sib tsoo. Muaj ntau tus neeg nyiaj ntev los ntawm qhov kev hniav sib tsoo no yam uas tsis paub kiag li, vim nws tshwm sim thaum uas pw lawm xwb. Thiab, yog hais tias qhov nrov ntawm koj cov hniav sib tsoo tas li ntawv nws tsis ua rau ib tug neeg pw tsis tsaug zog, tej zaum koj yuav tsis xav hais tias koj lub puab tsaig yuav mob, kev pw tsis tsaug zog thiab qhov uas pheej nkees nkees ntawv yog los ntawm cov tsos mob bruxism. yog hais tias tsis kho, nws yuav ua rau kom mob los sis hniav lov, los sis kom muaj cov hniav uas cia li tuaj rov hauv, uas cia qhov chaw uas ua muaj kab los sis ua rau tus txha hniav laus puas. Thaum uas cov kws kho hniav uas yog ib tug neeg koom hauv California Dental Association (CDA) yeej yuav pom tau cov tsos mob ntawm qhov uas siv ntawm koj cov hniav feem ntau, yog hais tias koj xav tias tej zaum koj muaj ib qho teeb meem txog hniav sib tsoo, nco ntsoov qhia qhov no thaum uas koj mus soj ntsuam hniav lwm zaus. Koj thiab koj tus kws kho hniav CDA yuav xyuas tau seb yog vim li cas ho muaj thiab cov kev kho uas yog los pab koj qhov teeb meem.

Ib qho loj uas ua rau kom muaj bruxism yog kev nyuab siab. Koj tus kws kho hniav CDA tej zaum yuav xav kom koj coj ib lub khwb tiv thaiv qhov ncauj yas thaum tsaus ntuj kom los tiv thaiv qhov hniav sib tsoo ntawv. Lub khwb tiv thaiv qhov ncauj yas uas txua los tiv thaiv cov hniav sab sauv thiab sab hauv kom tsis txhob los ua ke, uas pab koj cov leeg puav tsaig kom nyob twj ywm, thiab ua rau kom koj tso tsis tau koj cov hniav. Koj tus kws kho hniav CDA tej zaum yuav sau ib co tshuaj ua kom cov leeg nyob taus zoo los sis cov tshuaj uas kom tsis txhob mob rau koj coj los yuav.

Yog hais tias koj cov hniav nyob tsis ncaj, los sis nkhaus los sis lov lawm es thiaj li ua rau koj tom hniav, koj tus kho hniav CDA tej zaum yuav kho koj qhov bruxism los ntawm qhov uas tshwm cov chaw uas muaj teeb meem ntawm qhov teeb meem ntawm cov hniav. Yog hais tias mob loj heev, nws yuav kho los sis rov kho qhov chaw uas tom ntawm qhov teeb meem ntawm cov hniav uas muaj yas hau hniav los sis cov uas muab tso rau los sis tej zaum tseem kom muaj ib qho kev kho kom cov hniav zoo nkauj los sis ua kom tom tau zoo.

Yog hais tias koj xav tswj kom koj qhov hniav sib tsoo, nrog koj tus kws kho hniav CDA tham. Nrog rau cov kev kho uas yog, nws yuav pab tswj tau qhov uas mob hauv koj lub puab tsaig, ua kom koj pw tsaug zog zoo, thiab tiv thaiv koj cov hniav los ntawm qhov uas siv cov hniav.