

mada090234 / April 15, 2015 01:13PM

[了解寶寶為何睡覺磨牙 輕鬆擁有好睡眠 - 快樂森林托嬰中心](#)

每個寶寶在成長的過程中，多少都會出現磨牙的狀況，但若是長期有磨牙的習慣，容易造成睡眠品質不佳、疲憊以及牙齒損傷等狀況，快樂森林托嬰中心主任表示，當寶寶睡覺出現磨牙的狀況，家長必須了解寶寶磨牙的原因，且給予適當的照護，才能讓寶寶健康快樂地成長。

通常會造成寶寶睡覺磨牙的原因，快樂森林托嬰中心主任指出，首先，有可能是因為寶寶晚上吃得過飽，入睡時腸道內累積食物，使得腸胃道不得不繼續運作，由於負擔過重，便會引起睡覺時不自主磨牙的情況，再來也有可能因為腸道寄生蟲，如蛔蟲，其產生的毒素容易刺激腸道，讓腸道蠕動變快，引發消化不良，導致睡眠不好，若是毒素再刺激到神經，使得神經興奮，更會導致磨牙的情況。

而寶寶在換牙期間，若是牙齒發育不良，上下牙接觸發生咬合不平等情形，也是造成睡覺磨牙的原因，還有，寶寶營養不均也是原因之一，特別是寶寶不愛吃蔬菜，容易造成鈣、磷等各種維生素及微量元素缺乏，會引起睡覺時臉部咀嚼肌不自主收縮，牙齒便會產生磨牙的狀況。

寶寶長期磨牙的情況若一再發生，可是會造成寶寶身體上的危害，快樂森林托嬰中心主任說明，長期磨牙不但會造成寶寶臉型產生變化，牙齒也會受到損害，同時寶寶的情緒也會受到影響，睡眠品質便會不佳，因此，要應對寶寶磨牙的方法，除了要定期化驗寶寶的糞便外，白天也不要讓寶寶玩得過度興奮，睡前更是要陪養寶寶睡眠的情緒，可以透過說故事或交談，或者聽聽舒緩的音樂，並且給予精神上的支持，對於糾正寶寶睡覺磨牙的狀況，絕對會有一定的幫助。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 睡眠 磨牙

★快樂森林托嬰中心網站：<http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml>

★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓

★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660

---