

## חריקת שיניים בשינה

נכנסתם בלילה לחדר הילדים ושמעתם את הילד חורק שיניים בזמן השינה? אתם כנראה בחברה טובה. על סקר שפורסם לאחרונה אחד מכל חמישה ילדים בין הגילים 2-7 חורק שיניים בשינה.

הסברה המקובלת היא שחריקת שיניים היא דרכו של הילד לפרוק מתחים שהצטברו במהלך היום. סיבות למתחים כאלה לא חסרות: השכן צעק על הילד בגלל שהרעיש, בדרך מהגן נבח עליו כלב גדול, שאמנם היה קשור, אבל בכל זאת מפחיד, ילד בגן התעמר בו, וכו'.

בסקר על הפרעות שינה, והפסקות נשימה בשינה נמצא קשר מובהק בין אלה ובין חריקת שיניים, אם כי לא נמצא שהפסקות נשימה הן שגורמות לחריקת השיניים.

חריקת שיניים עלולה לשחוק את המשטח העליון של השיניים עליו אנחנו לועסים, אבל לא מוכרות תופעות הרסניות לשיניים. התופעה חולפת בעצמה אצל רוב הילדים בגיל בית הספר, אם כי היא מוכרת גם במבוגרים.