

NGHIẾN RĂNG KHI NGỦ BẮT NGUỒN TỪ STRESS

Chuông báo thức reo và bạn uể oải leo ra khỏi giường. Mắt bạn vẫn đít lại còn hàm răng thì cứng nhắc, đến nỗi bạn thấy nhức cả hai bên thái dương.

"Đó chính là dấu hiệu của việc nghiến răng suốt đêm", giáo sư Stephan Doering tại Đại học Clinic of Munster ở Đức cho biết. "Nếu bạn gặp phải tình trạng này thì nên đi khám bác sĩ ngay".

Nghiến răng lúc ngủ là tình trạng nhai răng một cách vô ý thức. Chỉ một số nhỏ những người lâm vào tình trạng này nhận thức được hành vi của mình. "Thường là chỉ khi bạn đời của những người này kêu ca trước thì họ mới biết", Doering nói.

Vào ban ngày, những người bị tật nghiến răng khi ngủ cũng thường nhai răng kèn kẹt mỗi khi bị stress, chẳng hạn như khi lái xe, tham gia kỳ thi, hoặc tập trung vào một nhiệm vụ nào đó.

Có nhiều nguyên nhân của tình trạng này. Trong nhiều trường hợp, nó là do bệnh căng thẳng thần kinh hoặc khả năng kiểm soát stress kém. "Đó chính là một phiên bản khác của hiện tượng gặm gù ở động vật", Ingrid Peroz tại bệnh viện Charite ở Berlin cho biết.

(Ảnh minh họa: Tmjssleepcenter.com)