

## عادات دهانی غیرطبیعی در کودکان

مکیدن انگشت؛ عادات لب؛ تنفس دهانی؛ ناخن جویدن؛ دندان قروچه از جمله عادات دهانی غیرطبیعی در انسان می باشند. که در ذیل بطور مختصر به عوارض ناشی هر کدام از آنها می پردازیم.

### ۱. مکیدن انگشت

این عادت در بیشتر موارد از اولین سال زندگی شروع می شود. اکثر کودکان تا سن ۳الی ۴ سالگی این عادت را خود به خود ترک می کنند. در عادات انگشت مدت زمان مهمترین نقش را در حرکت دندان ها بازی می کند. تحقیقات نشان می دهد وارد شدن نیرو به مدت ۴ تا ۶ ساعت در روز کافی است که سبب حرکت نابجای دندان ها شود. تحقیقات نشان می دهد به ازای هر سال از شروع عادت بعد از ۲۴ ماهگی شیوع اختلالات اکلوزنی دو برابری گردد. اغلب اوقات در سنین ۳ تا ۴ سالگی در افرادی که انگشت شست خود را می مکند جابجایی خفیف دندان های شیری دیده می شود ولی اگر عادت مکیدن در این مرحله متوقف شود دندان ها خیلی زود به وضعیت عادی بر می گردند. اگر عادت مکیدن بعد از رویش ثنایاهای دائمی ادامه یابد ممکن است برای برطرف کردن وضعیت بوجود آمده درمان ارتدنسی نیاز شود. مسلماً تا زمانی که عادت ترک نشده است هیچ دلیل برای شروع درمان ارتدنسی وجود ندارد.

### ۲. عادات لب

این عادات شامل گاز گرفتن لب و گونه و مکیدن لب پشت اینسیزورهای است. این دو عادت می تواند به علت استرس های عاطفی باشد و علاوه بر ایجاد نامنظمی در دندان های فک بالا و پایین یک ضایعه قرمز و ترک خورده در زیر لب پایین ایجاد کند که خود در معرض عفونت های مختلف می باشد. زمان درمان قبل از رویش ثنایاهای دائمی و با دستگاه های ارتدنسی است.

### ۳. تنفس دهانی

در صورتیکه تنفس دهانی به مدت طولانی ادامه داشته باشد می تواند وضعیت فک و دندان ها را تغییر داده و هم رشد فک و هم موقعیت دندان ها را تحت تأثیر قرار دهد. بعلاوه این پدیده می تواند سبب گنبدی تر شدن کام و باریک تر شدن فک بالا شود. این وضعیت می تواند به علت لوزه ها و یا مشکلات مرتبط با بینی باشد. زمان درمان بستگی به عامل بوجود آورنده این مشکل دارد. به منظور درمان این عادت باید به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کرد.

### ۴. ناخن جویدن

این عادت به ندرت قبل از ۳ سالگی و اکثراً بین سنین ۳ تا ۶ سال شروع می شود. معمولاً در سال های پایان نوجوانی شیوع این عادت کاهش پیدا کرده و تا دوران بزرگسالی پیوسته رو به کاهش است. در کودکان حساس و عصبی تحت تأثیر استرس انجام می شود. عارضه خاصی بر سیستم دندانی به جا نمی گذارد و مهمترین تأثیر آن بر بستر ناخن انگشتان و ایجاد ترک در آنها است. این عادت به محض تشخیص باید درمان شود و روش های ترک عادت شامل حمایت عاطفی از کودک و مراقبت از ناخن ها با استفاده از محافظ ناخن می باشد.

### ۵. دندان قروچه

این عادت می تواند خیلی زود حتی از موقع رویش اولین ثنایای شیری آغاز گردد. معمولاً تداخلات دندانی، برخی بیماریها، ارث و فاکتورهای روانی را در آن دخیل می دانند. این عادت می تواند اثر برسایش شدید در دندان ها، درد عضلات جونده، اختلالات مفصل گیجگاهی فکی بگذارد. این عادت باید به محض تشخیص درمان شود و درمان شامل حذف تداخلات دندانی، درمان بیماری سیستمیک، ساخت محافظ های دهانی، روان درمانی و استفاده از داروهای آرام بخش می باشد.