



معلومات البحث

تاريخ الارسال: 2023/08/15
تاريخ القبول: 2024/06/30

صرير الأسنان قراءة في المفهوم ، الأسباب والعلاج

BRUXISM reads the concept, causes and treatment

د. بلخير فايزة^{*1}

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

¹ جامعة أحمد زبانة غليزان (الجزائر) ، faiza.belkheir@univ-relizane.dz

الملخص:

تعد مشكلة صرير الأسنان **BRUXISM** أحد الاضطرابات المخلة بالنوم غير المصنفة المتميزة بلفقباض الأسنان واحتكاكها مع بعضها البعض بطريقة غير ارادية، بحيث لا يستطيع المريض المصاب به التحكم فيه لاسيما في الليل مما ينجم عنه مجموعة من الأعراض كالشعور بألم في الفكين و صداع أو الام في الأذن ، وعدم الارتياح لمن يحيطون به بسبب الأصوات المزعجة الناتجة عن احتكاك الأسنان . وعليه سنحاول من خلال هذه الورقة البحثية تسليط الضوء إلى مشكلة صرير الأسنان ماهيته وأعراضه ومختلف العوامل المسببة في ظهوره والطرق العلاجية المناسبة في التخلص من هذه المشكلة.

الكلمات المفتاحية: صرير الأسنان، إطباق الأسنان، اضطرابات فكية ، طرق علاجية، اضطرابات النوم.

ABSTRACT

The problem of bruxism is one of the disturbances that are disturbed by non -classified sleep with the contraction of the teeth and its friction with each other in an illegal way, so that the patient with the patient cannot control it, especially at night, which results in a group of symptoms such as feeling pain in the jaws and headache or mother in the ear, And the lack of relief to those who surround it due to the annoying sounds resulting from friction of the teeth. Accordingly, we will try through this research paper to highlight the problem of dental struggle, what it is, its symptoms, the various factors causing its appearance and the appropriate therapeutic methods for getting rid of this problem.

Keywords: Bruxism, dental occlusion, jaw disorders, treatment methods, sleep disorders.

مقدمة:

يعد النوم من الحاجات البيولوجية الأساسية ، ومن الوظائف الهامة المرتبطة بالحالة الصحية للفرد ولنمو جسمه ، كما أنه وسيلة للراحة وتحديد الطاقة والنشاط ووقاية من الإجهاد. وأي خلل يقع في إيقاع النوم سيؤثر على صحته الجسدية والنفسية، ويتحول إلى مشكلة نفسية أو عضوية يسبب اضطراب في نومه. وقد شغلت اضطرابات النوم العديد من الباحثين والعلماء في المجال النفسي والطبي لما ينجم عنه من أضرار على حياة الشخص.

فإن اهتمام الطب النفسي بدراسة النوم واضطراباته بدأ منذ ما يزيد عن خمس وعشرين عاما، وكان أكثر هذه الأنماط شيوعا هو الأرق ، أما الاهتمام المنظم باضطرابات النوم من الناحية السيكولوجية فقد بدأ مع تكوين رابطة الدراسة النفسية للنوم عام (1972) وتبعها إقامة رابطة مركز اضطرابات النوم عام (1975) بالولايات المتحدة الأمريكية ثم أصدرت رابطة مراكز اضطرابات النوم الدليل التصنيفي التشخيصي لاضطرابات النوم واليقظة عام (1979) ويتضمن عدة أنماط هي : الأرق ، وغشية النوم ، وتوقف التنفس أثناء النوم ، واضطراب إيقاع النوم واليقظة ، والاضطرابات المصاحبة للنوم- التي تحدث خلاله- م ثل المشي والكلام والفرع والكابوس واحتكاك الأسنان و أرجحة الرأس والتبول اللاإرادي وفي عام (1980) أصدرت رابطة الأطباء النفسيين الأمريكية (APA) الدليل التصنيفي التشخيصي الاحصائي الثالث للأمراض النفسية (DSM) ويتضمن اضطرابات النوم والتي صنف إلى الأرق ، فرط النوم، واضطراب إيقاع اليقظة ، والاضطرابات المصاحبة للنوم (البلاوي، 2010، الصفحات 87-88)

ولقد حدد الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية DSM5 أنواع اضطرابات النوم كما يلي:

القسم الأول: اضطرابات النوم التي لا تحدث نتيجة وجود اضطرابات عقلي أو لا ترجع إلى حالة طبية أو استخدام المواد المخدرة أو العقاقير :

أ. اضطرابات النوم الأولية (عسر النوم): ويضم الأرق، الإفراط في النوم، نوبات نوم مفاجئة، اضطرابات النوم المرتبط بالتنفس، اضطراب مواعيد النوم واليقظة

ب. اضطرابات النوم الثانوية: ويضم اضطرابات الكابوس الليلية، اضطراب المشي أثناء النوم، اضطراب الفرع أثناء النوم

ج. اضطراب النوم غير المصنفة وتضم شلل النوم، قفزات النوم، هلاوس النوم، صرع النوم، اهتزاز الأرجل أثناء النوم

القسم الثاني: اضطرابات النوم المرتبطة باضطراب نفسي أو عقلي وتشمل:

- الأرق المرتبط بالاضطرابات الإكلينيكية أو اضطرابات الشخصية

- الإفراط في النوم المرتبط بالاضطرابات الإكلينيكية أو اضطرابات الشخصية

القسم الثالث: اضطرابات النوم الأخرى وتشمل:

- اضطراب النوم الذي يرجع إلى حالة طبية

- اضطراب النوم المرتبط باستخدام المواد المخدرة أو العقاقير (خليفة،، 2018، صفحة 151)

كما قد يضطرب نوم الفرد ليس باختلال في كمية وكيفية النوم وإنما أيضا بعض السلوكيات التي يقوم بها أثناء النوم و تكون في الغالب بطريقة لاشعورية لايحي الفرد بها كهز الساقين أثناء النوم ، والمشي والكلام أثناء النوم ، وأيضا صرير (صك) الأسنان الذي يعد من السلوكيات الغير المرغوبة التي يقوم بها الفرد ، والتي قد ينجم عنها مخاطر عضوية لاسيما على مستوى الفك والجهاز الفمي .

مشكلة الدراسة:

تعد اضطرابات النوم من المشكلات التي قد تظهر في مرحلة الطفولة والمراهقة وتمتد إلى غاية مرحلة الرشد نتيجة خلل على مستوى الجهاز التنفسي أو العصبي ، وقد تنتج عن مشكلات نفسية . ويعتبر صرير (صك) الأسنان من اضطرابات النوم غير المصنفة التي تصاحبها بعض الأصوات المزعجة وينجم عنها الام على مستوى الفك والأسنان .

فتعرف ظاهرة صرير الأسنان **BRUXISM** بأنها انقباض الأسنان وطحن الأسنان مع بعضها بدون حدوث عمليات المضغ والبلع وقد تحدث هذه العادة أثناء النوم فقط ومن خلال ساعة اليقظة أو كلاهما . وأن حوالي 10% من الأطفال والبالغين الشباب يمارسون هذه العادة (مسلم، 2017، صفحة 539)، فإن احتكاك الأسنان أثناء النوم هو أحد الاضطرابات المخلة بالنوم غير المصنفة ، حيث يقوم الشخص بتحريك أسنانه فيما يشبه عملية طحن الطعام، وتحدث هذه الحالة خلال المرحلة الثانية من النوم غير المصحوب بحركة العين السريعة ولا يعي بها النائم ، ولكن قد يشعر بألم في الفك عندما يستيقظ أو يشكو من ذلك من يشاركه النوم في فراشه، ويقرر أطباء الأسنان أن (5-10%) من الناس يعانون من هذه الحالة لدرجة تسبب لهم تلفا لأسنان (عواد، 2011، صفحة 12)، كما أنه مشكلة صحية شائعة، التي تحدث طوال الحياة، مع انتشار يتراوح بين 9 إلى 31% بين البالغين (Knalski & and all, 2019, p. 27)، فهو شائع جدًا في سن العاشرة ، يخفي صرير الأسنان الليلي تدريجياً حوالي 12-13 عامًا ، منتشر عند البالغين حوالي 4% (HauW, 2011, p. 172). وينتشر بين الإناث أكثر من الذكور ويستمر إلى ما بعد البلوغ في الغالب ، وهذه الحالة قد تعاود الطفل إذا ما عاد للنوم بعد إيقاظه مما يعني أن علاجها يجب أن ينال اهتمام الوالدين، فضلا عن أنها تولد مشكلات للطفل ومن حوله، فقد يستيقظ وهو يشعر بألم في فكيه أو صليل في أسنانه نتيجة احتكاكها ببعضها ، وربما يعاني من مضغة للطعام ، كما أنها تولد عدم الارتياح لمن يحيطون به بسبب الأصوات

المزعجة الناتجة عن احتكاك الأسنان والتي قد تثير النفور والتقرز لدى بعضه م (حكمت الحلو، 2013، صفحة 76)، فبعض الناس يصرون (يحكونها ببعضها البعض) أسنانهم في الليل فقط ، وآخرون يصرون أسنانهم أثنائه النهار وأثناء الليل ، خاصة عندما يعانون من ظروف عصبية غير عادية وتقدر نسبة وقوع الحالة بين الناس بصورة واضحة بين 5-10% (البلاوي، 2010، صفحة 233)

كما توصف ظاهرة صرير الأسنان بأنها حالة مرضية يعاني منها العديد من الناس من غير شعور ، قد تبدو مشكلة بسيطة وقد يعتقد البعض أنها مشكلة عادية ولكنها قد تتفاقم مسببة مشاكل في مفصل الفك مما يؤدي إلى آلام تبدأ في الوجه وتنتشر في نقاط متفرقة في جميع أنحاء الجسد ، بداية بالرقبة والأكتاف ، مسببة صداع ومشاكل في النوم تؤدي للخلل وتراجع في مستوى النشاط والحياة (مسلم، 2017، صفحة 455). وقد تستمر هذه الحالة بعد البلوغ كما أنه يفضل استشارة الطبيب النفسي حتى يتم علاج الطفل ، إن كان المصاب طفلاً -على الوجه الأكمل ورسام المخ الكهربائي أثناء فترة احتكاك الأسنان- يشير إلى حالة من التيقظ العصبي قد تصاحبها بعض التغيرات الوظيفية في الجسم ، كتغير سرعة القلب والتنفس (البلاوي، 2010، صفحة 234)

وعليه صرير الأسنان من المشكلات التي تعيق النوم لدى الشخص بسبب احتكاك الأسنان فيما بعضها بطريقة غير ارادية لا يستطيع التحكم فيها لاسيما في الليل يصاحبها إصدار أصوات مزعجة فينهض على الام على مستوى الفك والأسنان مما تجعل الوالدين في حيرة من أمرهم فيترددون على أطباء الأسنان لإيجاد حل لهذه المشكلة التي تقف وراءها العديد من العوامل كالعوامل العضوية وأيضا النفسية التي هي المسبب الأول في نشوؤها ، وسنحاول من خلال هذه الورقة البحثية تسليط الضوء على صنف من أصناف اضطرابات النوم وهو صرير الأسنان الذي يعد مشكلة طبية ونفسية تظهر في مرحلة الطفولة خاصة عند الأطفال الذين هم في مرحلة عمرية مهمة يحتاجون فيها إلى أخذ قسط كافي من النوم ليساهم في نموهم بشكل سليم. وقد تمتد إلى مرحلة الرشد إذ لم يتم علاجها ، ونظرا لخطورة هذه المشكلة النفسية على صحة الفرد اثرنا بعض التساؤلات التالية:

- ما المقصود بصرير (صك) الأسنان ؟

- ماهي الأسباب التي تقف وراء ظهور صرير الأسنان؟

- ماهي الطرق العلاجية لعلاج صرير الأسنان؟

1. أهداف وأهمية الدراسة: تكمن فيما يلي

- محاولة التعرف على مشكلة صرير الأسنان وأهم العوامل المسببة في نشوؤها ، وأيضا إبراز الطرق العلاجية في التخلص من هذه المشكلة.

- تسليط الضوء على خطورة مشكلة صرير الأسنان على صحة الفرد الجسمية والنفسية .

- يمكن أن تكون منطلقا للمتخصصين في المجال النفسي للتخطيط لبرامج علاجية وإرشادية توجه للأشخاص المصابين بصرير الأسنان بمختلف الفئات العمرية خاصة الأطفال من أجل التخفيف والقضاء على هذا النوع من المشكلة .

- إثراء نظري بتقديم تصور من الناحية النفسية حول مفهوم صرير الأسنان وأسبابه وطرق علاجه.

إن صرير الأسنان أحد اضطرابات النوم التي تظهر خاصة في الليل من خلال احتكاك الأسنان ببعضها اهتزازها بطريقة غير ارادية لا يستطيع الشخص النائم التحكم فيها يرافقها العديد من الأعراض الجسمية والنفسية . لقد تنوعت التعاريف حول هذا المفهوم .

2. تعريف مفهوم صرير (صك) الأسنان **bruxisme** : تنوعت التعاريف حول هذا الاضطراب ما بين العلماء

فعرفت الأكاديمية الأمريكية لطب النوم على أنه نشاط العضلات الفك المتكرر الذي يتميز بالانقباض أو طحن

الأسنان أو تثبيت أو دفع الفك (Toyama & and all, 2020, p. 57)

وهو أيضا حالة تتمثل بحك الشخص أسنانه أثناء النوم وخاصة في حركة العينين السريعة، مما يسبب ذلك حالة من الم في الفكين أو تآكل الأسنان أو صداع، وعلى الرغم من عدم معرفة الأسباب الحقيقية التي تقف وراء هذه الحالة فقد تبين أن هناك علاقة واضحة بين هذا الاضطراب وما يتعرض له الفرد أو الطفل من ضغوط وخوف (صالح، 2014، صفحة 551)، كما أنه نشاط عضلي متكرر، لإرادي وغير وظيفي للعضلات المضغ التي هي عضلات المضغ و العضلات الصدغية . يتميز إما بالضغط أو سحق الاسنان ، عن طريق تعزيز أو دفع الفك السفلي، أو الحركات الجانبية، وهي أصل طحن الأسنان (Mavie, 2018, p. 15)

وهو أيضا من اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية، إذ يعاني الأفراد في هذه الحالة أثناء النوم من نوبات متكررة من حالة صك الأسنان، تنجم عن حركة انقباضية متوالية لعضلات الفك. أكثر ما تحدث هذه الحالة لدى من يعاني من حالات القلق المقترن بالغضب. وقد تحدث خلال النوم كله. و إن كان أكثر حدوثها في الدرجة الثانية من مراحل النوم . (حجازي، 2011، صفحة 248)

ركزت التعاريف السابقة حول مشكلة صرير الأسنان على أنه نشاط عضلي متكرر يحدث بصفة لاإرادية على مستوى الفم خاصة الأسنان بحكها والضغط عليها لاسيما أثناء النوم، ويمكن تعريف صرير الأسنان على أنه أحد أعراض اضطرابات النوم غير المصنفة تتميز بالضغط على الأسنان وانقباضها بشكل متكرر بطريقة تشبه مضغ أو طحن الطعام ، وغير ارادي لا يستطيع الشخص التحكم فيها لاسيما أثناء الليل ترافقها أصوات مزعجة بسبب اصطكاك الأسنان فيما بعضها مما ينجم عنها العديد من الام على مستوى الفم والفك.

فأصل صرير الأسنان غير معروف، وكان يُعزى سابقاً للمشاكل الأسنان، أما اليوم فيُعزى بسهولة إلى الاضطرابات النفسية أو التشنجات النوم الموجودة سابقاً، وغالباً ما يرتبط بالواقع سلوكيات ليلية غير طبيعية أخرى، مثل الحركات الدورية للجزء السفلي من الجسم الأطراف الاضطرابات الحسية العصبية، مثل طنين الأذن، وغالباً ما يرتبط أيضاً بمتلازمات انقطاع التنفس أثناء النوم (HauW, 2011, p. 172)

تنوعت التسميات لمفهوم صرير الأسنان ما بين اصطكاك وطحن وجز الأسنان الذي هو شكل من أشكال اضطرابات النوم لاسيما في حالة النوم كاضطراب الحركة المرتبط بالنوم ، فأدرج في التصنيف الدولي للأمراض الإصدار الحادي عشر ICD11 ، كما يمكن أن يكون عرضاً ثانوياً يرافق العديد من الاضطرابات النفسية منها النمائية كاضطراب التوحد، أو حالات ادمان الكحول والقلق.

فقد وصف صرير الأسنان ضمن أحد أشكال اضطرابات النوم في ICD11 من خلال وصفه بأنه تقلص نشط للعضلات الماضغة لمدة ثانيتين على الأقل ، أو سلاسل من تقلص العضلات الإيقاعي عند التواتر حوالي 1 هرتز . والذي يظهر بشكل متكرر في النوم الخفيف (NREM) ولكنه قد يحدث في أي مرحلة . قد تشمل العواقب تلف الأسنان أو الانزعاج في الفك أو التعب أو الألم أو الصداع الصدغي عند الاستيقاظ (الحمادي، 2021، صفحة 1128)

3. أعراض صرير الأسنان: ومن الأعراض الواضحة لصرير أو طحن الأسنان اللاإرادي **BRUXISM** ، تهتك الطبقة الخارجية للأسنان ، تصبح الأسنان حساسة للبرد والضغط ولأية مخفضات أخرى، اهتراء اللثة وانحسارها ، التهاب مفصل الفكين ، والاحساس بالمأثاء الأكل أو حركة الفكين ، صداع أو الام في الاذن في الصباح والذي يختفي على مدار اليوم أيضاً (مسلم، 2017، صفحة 545). ويحدث هذا الاضطراب لبعض الأطفال خلال فترة النوم المتوسطة وتمثل في الضغط على الأسنان بقوة وتحريك الفكين فوق بعضهما مما يتسبب في احتكاك الأسنان بشدة وربما تكسرها في بعض الحالات الشديدة ، وقد يشكو بعض الأطفال من ألم شديد في الفكين بعد الاستيقاظ ، وربما ترافق هذه الحالة بعض الحركات م ثني تحريك الرأس، أو ظهور أصوات من الحنجرة أو البلعوم تشبه صوت بلع السوائل أو التفرغر (حكمت الحلو، 2013، صفحة 76). ومن أعراض الضغط على الأسنان أثناء النوم قد يلاحظها المريض بشدة مع مرور الوقت وقد يلاحظها غيره ممن حوله أثناء النوم لأن الأسنان في كثير من الحالات قد يصدر لها صوتاً مزعجاً للغاية عند الضغط عليها من قبل المريض بالإضافة لأكثر من علامة أخرى مؤكدة للإصابة بالضغط على الأسنان أثناء النوم:

- صوت وألم شديد في الأسنان قد يوقظك من النوم مباشرة.
- ستلاحظ كسر غير واضح السبب في الأسنان.

• آلام في الرقبة والصدغين. <https://www.veraclinic.net/ar/04/08/2023>

- وجود تشوه غير طبيعي في الأسنان.
 - تآكل طبقة المينا في الأسنان نظراً للاحتكاك المستمر أثناء النوم.
 - اضطرابات النوم غير المفهومة والاستيقاظ بسبب ألم في الأذن أو في الفكين.
 - تقرحات داخل الفم.
- توجد العديد من الأعراض التي تدل على وجود مشكلة صرير الأسنان فتسبب ضيقاً وعدم الراحة أثناء النوم من خلال وجود بعض الأعراض الجسمية كالآم على مستوى الفم والفك ، والأذن والرقبة ، وأيضاً اختلال في طبقة الأسنان بسبب الضغط عليها ، والشعور بالضيق والقلق من تلك الأعراض مما يتطلب تدخل طبي من خلال التوجه نحو طبيب الأسنان للتأكد من سلامة الأسنان واللثة والفكين من أي التهابات أو مضاعفات . وأيضاً محاولة التقليل من حالة الخوف والقلق المصاحب له ، والكشف عن العوامل الدفينة وراء ظهور هذه المشكلة التي غالباً ما تتم بطريقة غير شعورية من قبل المختص النفسي .

4. أشكال صرير الاسنان: تظهر على الأشكال التالية:

1.4. صرير الأسنان الأولي: Bruxisme primaire: هو ما يسمي صرير الأسنان مجهول السبب ، أي أنه يتم إنشاؤه من قبل الجسم نفسه. يتميز بردود الفعل العضلية لجهاز الفكي القائم على أساس فسيولوجي ، دون سبب الاعتلال العصبي. ومن المؤكد أن زيادة كبيرة في المنعكس الفسيولوجي القديمة للجهاز العصبي اللاإرادي في علاقة مع اضطرابات القلق، الجهاز التنفسي أو اضطراب الوسواس القهري **toc**.

2.4. صرير الأسنان الثانوي Bruxisme secondaire: يمكن أن يكون سببها اضطرابات مختلفة معظمها أسباب عصبية ، وهنا قائمة غير شاملة: إصابة الدماغ بعد الصدمة، اضطراب ما بعد الصدمة، وأشكال معينة من التوحد، والخرف، والصرع، ومرض هنتنغتون، باركنسون، وآثار المواد الصيدلانية مثل: مضادات الاكتئاب، المهدئات ، الدوبامين ، وآثار المواد الإدمان مثل: التبغ والكحول والمخدرات (الكوكايين، الأمفيتامينات، الإكستاسية) (Nicolas, 2019, p. 40).

3.4- صرير الأسنان في اليقظة : يظهر عند الفرد خلال النهار . تميز بقبضة من الأسنان الناجمة عن ظاهرة انقباض الفك مصحوبة بنشاط عضلي أكثر أو أقل كثافة، واعى أو شبه واعى مرتبط بالتوتر والقلق (Nicolas, 2019, p. 37)

4.4- صرير الأسنان في النوم : صنف صرير الأسنان في النوم كاضطراب الحركة المرتبط بالنوم (المدرج في

التصنيف الدولي لاضطرابات النوم **ICSD-11** ونسختها المنقحة من عام (Nicolas, 2019, p. 38) والمرضى عادة لا يعرفون أنهم يصرون أسنانهم في الليل ، ولا يسمعون ما يحدوثه من صوت ولا يعوا حالتهم

أو يتذكرونها ، على الرغم من أن صرير قد يسبب الاستيقاظ عدة مرات والتشكي من الأرق ، أو ألم الفك ، أو الصداع، وربما تأكلها مع ألم شديد بالفكين بعد الاستيقاظ ، وكثيرا ما يستطيع طبيب الأسنان أن يكشف المشكلة لأن سطح الأسنان يظهر تآكلا بالغا(البلاوي، 2010، الصفحات 233-234))، فيعرض التصوير

الكهربائي (EMG) المميز لصرير الأسنان في النوم نشاط العضلات المتكرر والإيقاعي (RMMA)

للعضلات المضغ و الصدغية التي ترتبط عادةً بإيقاظ النوم والظواهر الصوتية التي لا يتمكن الشخص من إعادة إنتاجها في حالة الاستيقاظ. في الواقع ، سيتم استثارة **bruxism** صرير الأسنان في مرحلة الانتقال من النوم

إلى مرحلة اليقظة ، وسوف تظهر كرد فعل اليقظة (Nicolas, 2019, p. 38)

يتعدد أشكال صرير الأسنان منها ما يظهر بصورة أولية غير معلوم المصدر يتميز بحدوث الفعل العضلية لجهاز الفكي يتم

بطريقة عفوية غير ارادية ، أو تعاود الظهور بشكل ثانوي مصاحبة وناجمة عن العديد من الاضطرابات العضوية

كإصابات على مستوى الدماغ، والصرع ، والخرف ، والاضطرابات النفسية كالتوحد وتعاطي بعض المواد النفسية

كالمهدئات ومضادات الاكتئاب ، وأيضا يظهر صرير الأسنان في الفترة النهارية بسبب حالة القلق والتوتر التي يعاني

منها الشخص ، وفي الفترة الليلية التي لا يعي الفرد بصك أسنانه ، وإنما يشعر بآلام ناجمة عنها . وتقف وراءه العديد

من العوامل النفسية والعضوية .

5. أسباب صرير الأسنان : هناك عدة أسباب تجعل الشخص يطبق الاسنان ويطحنها ببعضها منها عوامل نفسية

وعضوية.

1.5. أسباب عضوية : من الأسباب العضوية لصرير أو طحن الأسنان اللاإرادي **BRUXISM** حالة عدم التوازن

بين الفكين وبعض أمراض اللثة والأسنان ، أو قد يكون له علاقة بفسولوجية انطباق الفكين أو حشوات أو تركيب

لصناعة الأسنان داخل الفم وحينما تكون مزمنة وشديدة تؤثر على الأسنان وعظام الفكين واللثة وتستدعي التدخل

العلاجي من اختصاصي الأسنان والأمراض النفسية (مسلم، 2017، صفحة 545) ، كما قد يكون سوء الإطباق

سببا اخر ومهما كان السبب فان صرير الاسنان يؤدي الى ذوبان طبقة المينا من سطح الأسنان وضرر كبير في الأنسجة

الرابطة للأسنان ، وكثرة الضغط على الأسنان بالتأكيد يؤدي إلى سوء إطباق أو زيادة فيه(الوحيدى، 2010، صفحة

41)

قد ينجم صرير الأسنان عن وجود خلل على مستوى الجهاز الفمي كاختلال الفكين مما يخلق عدم توازن فيطبق على الأسنان فيخلق صريرا يصاحبه أصوات مزعجة ، أو مشكل في اللثة وفي تركيبة الأسنان لاسيما ما تعلق بعملية تركيب ووضع الحشوات من أجل ترميمها مما يخلق حالة شديدة من الضغط على الأسنان فيؤدي إلى اهتزازها والتقاءها مع بعضها البعض فيجعل الأسنان تصطك مما يستدعي تدخل طبي لإصلاح هذه المشكلة ، إلا أننا قد نصادف في معظم الأحيان عدم وجود خلل على مستوى الجهاز الفمي الذي قد يؤدي إلى ظهور مشكلة صرير الأسنان، والتي قد تعود إلى وجود عوامل أخرى منها العوامل النفسية.

2.5. أسباب نفسية: على الرغم من عدم التأكد من الأسباب الحقيقية وراء هذا الاضطراب ، إلا أنه قد تبين أن هناك علاقة واضحة بين صرير الأسنان وما قد يتعرض له الطفل من ضغوط وقلق . وظاهرة صرير الأسنان يمكن اعتبارها تعبيراً عن حالة من التوتر النفسي والعصبي يعاني منها الطفل في حياته اليومية . و أكثر ما تحدث الحالة في أولئك الذين يعانون من حالات القلق المقترن بالغضب كما أنها تحدث في بعض اللذين يتناولون المواد الكحولية(البلاوي، 2010، صفحة 234). ويكون صرير الأسنان أو طحن الأسنان اللاإرادي سلوكاً ونشاطاً غير واعي أي أنه يحدث في الليل أثناء النوم ، لكنه قد يحدث أيضاً في أثناء النهار ، ربما يؤدي إلى التفرغ عن القلق ، والعدوان ، أو الغضب . لأنه غالباً ما يكون مرتبطاً بالإعياء ، أو القلق ، أو الضغوط النفسية أو العاطفية ، أو الخوف، وكثيراً ما يحدث عن طريق عدم الانتظام في انطباق الأسنان ، الذي عادة ما يؤدي إلى أنماط الاهتراء الشادة على الأسنان ، وانحيار محيط السن ، ومشكلات في مفصل الفك أو مشكلات عصبية عضلية ، كما يعد اضطراب صرير أو طحن الأسنان اللاإرادي أحد أقدم الاضطرابات المعروفة ، علماً أن هناك حوالي واحد من كل أربعة أشخاص بالغين يعانون من هذا الاضطراب . وأن معظم الناس لا يعلمون بهذا الاضطراب إلا بعد فوات الأوان وبعد أن تكون أسنانهم قد تضررت كثيراً(مسلم، 2017، صفحة 544)، فيشكل اصطكاك الأسنان **bruxisme** عاملاً أساسياً في بروز الاختلال الوظيفي للجهاز المضغعي ، حيث يعتبر آلية لتهدم الجهاز المضغعي في أسلوب لاشعوري ، لاإرادي ، أثناء النوم أو في اليقظة ، والمصاب من دون الشعور به لا يمتلك إرادة في التحكم فيه، إذ يظهر في تكرار هذا الاضطراب واعتياده رغم تدرده على مصالح جراحة الأسنان لترميم جهازه المضغعي ، والعلاجات الطبية في مسكنات الألم والقوالب **les gouttieres** الفكوك الاصطناعية **les protheses** والمهدئات النفسية(جبار، 2023، صفحة 127)

وقد ارتبطت عدة عوامل مشتركة مع صرير الاسنان ، مثل التدخين، استهلاك الكحول، واضطرابات النوم، مرض الارتجاع المعدي المرئي ، ووجود صرير الأسنان أثناء النوم في الطفولة (Knalski & and all, 2019, p. 27)، فيلعب الكحول والتبغ والكافيين دوراً هاماً في حدوث صرير الأسنان . فالمرضى المدخنين الذين يستهلكون الكحول مرتين هم أكثر عرضة لصرير الأسنان، والمرضى الذين يستهلكون أكثر من ثمانية أكواب من القهوة يوميا 1.5 مرة سيكونون أكثر عرضة لصرير الاسنان(Mavie, 2018, p. 17)

هناك العديد من العوامل النفسية التي تقف وراء ظهور مشكلة صرير الأسنان منها حالة القلق والتوتر والغضب الذي يعاني منها الشخص لاسيما الطفل فلا يجد متنفسا للتعبير عن تلك المعاناة والصراع النفسي الناجم عنهم فيحولها بطريقة لاشعورية على مستوى الفم من خلال الضغط على الأسنان ، ضف إلى ذلك كثرة الضغوطات النفسية اليومية التي يعيشها وأيضا التدخين واستهلاك الكحول يؤدي إلى تشوه الأسنان وتآكلها مما يجعل الأسنان تحتك فيما بعضها مؤديا إلى صرير الأسنان.

كما أن المعلومات الحالية عن اضطرابات احتكاك الأسنان أثناء النوم ليست كافية بالقدر الذي يكشف عن أسبابه، ولكن تأكدت علاقة هذا الاضطراب بالقلق والضغط التي يتعرض لها الشخص، وهذا الاضطراب يشبه عملية طحن الطعام ويحدث خلال المرحلة الثانية من نوم rem . وأحيانا يؤدي إلى تلف الأسنان ولا يشعر الشخص بها ولكنه غالبا ما يشكو من الألم في أسنانه بعد الاستيقاظ وكثيرا ما يستشير طبيب الأسنان في ذلك، ومن أعراضه المصاحبة الحركة الدورية للرجلين أو الذراعين ، ويكثر ارتباطه باضطراب بجر التنفس أثناء النوم والنشاط المفرط للجهاز العصبي المستقل. ولعله ضرب من الحل الوسط بين الرغبات العدوانية المكبوتة والتي لا يملك الشخص التعبير عنها صراحة في حالة اليقظة. والاحساس بالألم عند الاستيقاظ نتيجة مشاعر الإثم، ونجد ظلا لذلك فيما ذهب إليه جاك لا كان من أن ألعاب الأطفال التي تتضمن قطع الرأس وشق البطن على أنها دليل على عدوانية تقوم على علاقة محددة مع الصورة الخاصة بجسد الفرد نفسه أو بجسد الآخر، وهذا التمزيق ينتمي إلى بنيان هو تحيل الجسد الممزق (الغني، 2016، صفحة 46)، والشدة النفسية الذي يصاحب أي نوع من الإرهاق والتعب وضغوطات العمل والضغوطات النفسية الاجتماعية ، الكبت النفسي وذلك بالتأثير غير الواعي التحولي بالشدة على عضلات الفكين ، اضطرابات النوم بسبب القلق ، الاكتئاب أو آلام ، استهلاك كميات عالية من النيكوتين أو الكافيين مثل القهوة ، الصداق النصفية (الشقيقة) أو قد تكون مشاكل في الجهاز الهضمي (مسلم، 2017، صفحة 545)، ويظهر هذا السلوك في حالة القلق، والضغط، واستهلاك التبغ، والكحول، والنشوة، وبعض الأدوية

(لاسيما مشطامتصاص السيروتونين لعائلة بروزاك) (HauW, 2011, p. 172) prozac

وبحسب كلزا calza1998 أوضحت الدراسات لكل من مولني 1966 MOLIN ،

تالر 1967 TALLER ، جودمان 1968 GODMAN سيزكي 1979 SUZUKI ،

كايل 1985 KAIL ، لفين 1997 LAVING ، من خلال ملاحظتهم في مصالح جراحة الأسنان ، أن المصاب باصطكاك الأسنان، أكثر الأشخاص توترا، ميلا لاستعمال عدوانية نحو الذات لتحرير توتراته وتعويض احباطات دون أهداف وظيفية مما يفسر صعوبة تكيفه النفسي الداخلي. ويقول من هذا التعبير المزوج عن صعوبات المحيط وخطورة غرائز الفرد المعلمة البدائية في تحرير الضغط عبر اصطكاك الأسنان كصمام للأمن إلا أن إصرار الغلطة الذاتية البدائية

—بالمعنى الأصلي والرمزي —أمام الممنوعات والمحبطات تشكل الية دفاعية ضد الإحباط ، تجد فيها الغريزة اللبديّة العدوانية رضاها حسب فرويد 1962(SFREUD(جبار، 2023، صفحة 129)

فيحدث صرير الأسنان باحتكاكها أثناء النوم بطريقة غير واعية بحيث لا يدرك الشخص المصاب به أنه يضغط على أسنانه بقوة ويحرك الفكين فوق بعضهما مما يتسبب في احتكاك الأسنان بشدة بسبب ما يعانيه من توترات وضغوطات نفسية ، ورغبات عدوانية مكبوتة لا يستطيع الشخص التعبير عنها فتكبت وتخزن في اللاشعور بسبب فشل الأنا في إشباعها في الواقع ، فتعاود الظهور بطريقة متخفية مقنعة لتخفيف الصراع الناجم عن هذه الرغبات المكبوتة فتظهر على سطح الشعور على شكل عرض بالشد على عضلات الفكين واصطكاك الأسنان ، فهذا السلوك هو نوع من عدوان مكبوت نحو الذات على مستوى الفم يستخدم كألية لتهدئ الجهاز المضغّي في أسلوب لاشعوري بسبب الاحباطات ، والخبرات الصادمة المؤلمة التي تعرض لها الشخص المصاب بصرير الأسنان في طفولته لاسيما في علاقته بالموضوع خصوصا الوالدين بنقص الرعاية والاهتمام في المرحلة الفمية السادية التي تتميز بممارسة الطفل نزواته العدوانية بالعض ، والالتهام فتسجل خطوط الضعف أو تثبيت في هذه المرحلة لتعاود الظهور مرة أخرى على شكل عرض له تعبير رمزي للمرحلة التي حدث فيها الصراع وهي المرحلة الفمية بصيغة تدميرية عدوانية على شكل صرير الأسنان كوسيلة تعبيرية عن الصراع النفسي الذي يعاني منه الشخص المصاب به .

فتجدر الإشارة إلى التثبيت على المرحلة الفمية السادية ، المرتبطة بظهور الأسنان، لنشاط العض والالتهام الذي يتضمن تهدئ النهed الأمومي ومنه يصبح اصطكاك الأسنان يعبر فعلا عن تهدئ حقيقي للأنا ، بإثارة لا استقرار الحدود بينه وبين الخارج (جبار، 2023، صفحة 139)

6. علاج صرير الأسنان أثناء النوم: تتنوع أشكال صرير الأسنان ما بين العلاج الطبي والعلاج النفسي ، بحيث يمكن اللجوء إلى هذين النوعين للتخلص من مشكلة الضغط على الأسنان أثناء النوم منها :

1.6. العلاج الطبي لصرير الأسنان أثناء النوم: يوصي معظم الأطباء باستخدام واقي الأسنان الليلي وبعضهم يلجأ إلى حقن البوتوكس لترخية العضلات ، غالبا ما تكون النتائج مؤقتة لأن علاج هذه الحالات المزمنة يتطلب أكثر من ذلك ، خصوصا في حالات اضطرابات مفصل الفك الشديدة فقد ينصح الأطباء بالجراحة ولكن هناك تقنيات تقويم الفك ولكن الأمر لا ينتهي هنا فعلاج هذه الحالات يتطلب التعاون بين أكثر من أخصائي من أجل وضع حد لمعاناة المصاب (مسلم، 2017، صفحة 544)، وإذا كان المصاب بهذا الاضطراب من اللذين يصرون أسنانهم أثناء النهار فلن التغذية الراجعة الحيوية قد تفيد ، لكنها أقل فائدة في صرير الأسنان في الليل ، وعندما يرتبط صرير الأسنان بسوء الإطباق فلن المشكلة يمكن تصحيحها بتقويم الأسنان ، و إذا لم تتح الفرصة لعمل أي شيء يمكن للمريض أن يستخدم مطاطيا فميا للحيلولة دون أذى الأسنان (البلاوي، 2010، صفحة 235)

كما يقوم طبيب الأسنان بعمل الفحوصات الإكلينيكية للوقوف علي الضرر الناتج عن صرير الأسنان أثناء النوم والوقوف علي حجم الأعراض المصاحبة له علي الأسنان والفكين، ومن خلال هذه الفحوصات يتم ترشيح العلاج المناسب، كما أنه في بعض الأحيان يتم اللجوء للطبيب النفسي لإعطاء أدوية المهدئات وعلاجات الاكتئاب وغيرها من العقاقير التي تساعد علي النوم الهادئ دون تشنجات.

كما يمكن اللجوء لبعض هذه الإجراءات السريعة التي قد يراها الطبيب مناسبة للحالة :

- جبيرة الفم وهي تستخدم لفصل احتكاك الفك العلوي عن السفلي أو العكس.

- حقن البوتوكس وتجميل الأسنان قد تكون حلاً في بعض الحالات.

- كما أن باسط العضلات ”مرخيات العضلات“ قد يكون علاجاً فعالاً مع بعض

الحالات <https://www.veraclinic.net/ar/04/08/2023>.

كما تستعمل منظومة (البيوفيدباك) الارتجاع البيولوجي إحدى الوسائل الحديثة التي تساعد المرضى على زيادة وعيهم وإدراكهم بمشكلة في صرير الأسنان أو طحن الأسنان اللاإرادي **BRUXISM** وتعتمد هذه الطريقة على مستشعر يتم لصقه على عضلات المضغ ، والعضلة الجبهية ، والعضلة الصدغية ، ويقوم بقياس مدى توتر واجهاد العضلات ، ويتم إجراء جلسة (البيوفيدباك **BIOFEEDBACK** في جلسة من الهدوء والاسترخاء مع جلوس مريح

للمريض، ويتم ربط واحد أو أكثر من مجسمات القياس ذات صلة بجهاز تخطيط العضلات ، إذ تقوم هذه المجسمات بقياس النشاط الكهربائي للعضلات، لاسيما التوتر العضلي ، وتوضع بالقرب من عضلات الفك، ويمكن أن يعالج الألم المزمن عن طريق مراقبة الطاقة الكهربائية في مجموعة عضلية إضافة الى ذلك : عمل تمارين استرخاء الفكين ومساج عضلات الوجه والرقبة ، أخذ قسط كافي من النوم. تجنب أكل مواد صلبة ، وتجنب شرب الكحول والنيكوتين والكافيين . معالجة القلق والتوتر النفسي ، وتخفيف الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل، وكذلك العلاج الدوائي

والسلوكي من قبل اختصاص ا لأمراض النفسية (مسلم، 2017، صفحة 545). ولايستخدم الدواء عادة لعلاج الأسنان ، لكن الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية **NSAIDS**، مثل الأيبوبروفين ، قد تساعد في تخفيف من أي ألم أو تورم حول الفك بسبب الصرير ، في بعض الحالات، قد يقترح طبيبك أخذ مرخية للعضلات قبل

الذهاب إلى الفراش للمساعدة في تخفيف الأعراض (<https://eduschool40.blog/wpcontent/uploads/>)

(12ص)

يعد التدخل الطبي أولى الإجراءات اللازمة لحل مشكلة صرير الأسنان من خلال توجه المريض إلى طبيب الأسنان بتقييمها باستخدام واقي الأسنان الليلي المصمم من مادة مطاطية مناسبة للأسنان ولطيفة علي الفكين ، ومنظومة

(البوفيدباك) الارتجاع البيولوجي ليمنع حدوث الاحتكاك المزعج أثناء النوم وبالتالي تتلاشى الأعراض والنتائج المتسبب فيها الضغط على الأسنان بشكل كامل وآمن.

2.6. العلاج النفسي: بعد الغاء الأسباب العضوية يمكن العلاج باليوغا عن طريق الحد من التوتر بتقنيات التنفس والتأمل والاسترخاء ، خاصة لدى المرضى الذين يعانون من الاجهاد ، فعندما تنشأ مشكلة صرير الأسنان نتيجة لعوامل وأسباب نفسية يكون طحن الأسنان تنفيس للمشاعر المكبوتة وللمخاوف، في هذه الحالات قد يستطيع طبيب الأسنان مساعدة المريض في التخفيف من الآلام والأعراض وقد ينصحه بالابتعاد عن مصادر التوتر لكنه ليس منفرداً أو متخصص في مساعدة المرضى من التخلص من الاجهاد والتوتر، هذا ما يعمل عليه الاختصاصيين والمعالجين بتقنيات الاسترخاء والتأمل والادراك الذاتي وجلسات الاسترخاء والتنفس واليوغا في بعض الحالات يتم الحصول على نتائج في أقل من اسبوع(مسلم، 2017، صفحة 544)، فإذا كان السبب الأساسي لصرير الأسنان هو الإجهاد أو القلق ، فقد تساعد العلاجات النفسية ، مثل العلاج السلوكي المعرفي . فإذا كان طحن الأسنان مرتبطاً بالتوتر ، فمن المهم محاولة الاسترخاء والحصول على نوم جيد ، هناك عدد من الأشياء التي يمكن تجربتها لمساعدتك على الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش بما في ذلك : اليوغا، التنفس العميق، تدليك، قراءة ، استحمام ، الاستماع للموسيقى

<https://eduschool40.blog/wp-content/uploads>، ص10). وأيضاً قد تفيد ممارسة عكس العادة لاسيما أن صرير الأسنان من السلوكيات غير المرغوبة والعادات المتكررة لا يستطيع التحكم فيها والتخلص منها خاصة إذا كان في الفترة النهارية . " وتقوم هذه الفنية على أساس تعليم الفرد المضطرب كيف يكون واعياً باستجابته للاتوافقية ثم تعليمه القيام باستجابة مضادة لها أو لا تنسجم معها، وذلك كالقبض على اليدين بشدة مثلاً — عندما تلح عليه استجابة مص الأصابع أو قضم الأظافر، بحيث يتم تكرير ذلك في الموقف العلاجي وفي مواقف الحياة اليومية مع التقليل من دافعية اللجوء للاستجابة غير المرغوبة ، والحيلولة دون تدعيمها"(القريطي، 2014، صفحة 75)

وتتألف عكس العادة من خمس خطوات: 1- التدريب على الوعي والإدراك -2- تعلم الاستجابة المنافسة -3- التدريب على الاسترخاء-4- معالجة الحوادث-5- والتدريب على التعميم(باير، 2010، صفحة 232)

فيكون التدريب على الإدراك والوعي بمتابعة المرات التي تصك فيها الأسنان، وأيضاً تدوين في أجندة عدد مرات والتاريخ والموقف والمشاعر والزمن المستغرق في اصطكاك الأسنان فتساعد في جعل المريض المصاب به أكثر وعياً لزمن حدوث المشكلة ، ثم تأتي المرحلة الثانية وهي تعلم الاستجابة المنافسة وهي حركة تمنع من القيام بسلوك صرير الأسنان بإبداله بسلوك آخر يمنع عضوياً من القيام بسلوك صرير الأسنان مثلاً كإبقاء الرأس في وضع مستوى النظر ، أو الشد والقبض اليدين، أو فتح الفك لمدة زمنية معينة دقيقة أو دقيقتين إلى أن يزول الدافع مع التكرار لعدة مرات ، يليها

المرحلة الثالثة وهي التدريب على الاسترخاء فهو يساعد على اضعاف الدافع منها القيام بالاسترخاء العضلي من خلال الشد على مجموعة من العضلات لمدة ثوان ثم ارتخائها، ثم المرحلة الرابعة وهي مرحلة معالجة الحوادث والتي تعني الترتيب للظروف أو الحوادث من خلال المكافأة والتشجيع ومدح الشخص المصاب بصرير الأسنان بعد تعديله لهذا السلوك لاسيما من قبل الأصدقاء والأسرة . وأخيرا التدريب على التعميم من خلال تعلم كيفية مقاومة دافع صرير الأسنان في أوقات أخرى وفي مواقف أخرى يكون فيها الشعور بالقيام بصرير الأسنان كغرفة النوم ، في الأماكن المظلمة

خاتمة:

إن صرير الأسنان من المشكلات التي تصاحب الشخص أثناء النوم ، وأحيانا في الفترة النهارية ، وتتفاوت درجة خطورته بحسب شدة الأعراض وتكرارها ، فمعظم من يعانون من صرير الأسنان لا يلاحظون هذه العادة و لذلك لا يحدث تشخيص أو علاج إلا بعد ظهور المضاعفات كوجود اضطرابات فكية، وألام في الرأس، وخلل في تركيب الأسنان الناجم عن الضغط الشديد ، وإطباق بعضها البعض ، فيجعل المصاب به في حيرة وقلق وخوف دائم ، وعدم القدرة على التحكم فيه، فهو يحدث بطريقة لا شعورية بحيث تقف ورائه العديد من العوامل العضوية والنفسية مما تتطلب وجود تعاون وتدخل المختصين من أطباء أسنان ، وأخصائيين نفسانيين في إيجاد حل لهذه المشكلة عن طريق التدخل الطبي من خلال اراحة عضلات الفك دون المضغ العنيف والكلام المستمر ، وشرب مسكنات الألم كالأدوية المضادة للالتهاب ، واستخدام واقي الأسنان الليلي ، وأيضا التدخل النفسي بالقضاء على أسباب ظهور هذه المشكلة من جذورها ، ومعرفة العوامل الكامنة ورائها لاسيما أنها تحدث بطريقة لا شعورية بمحاولة الكشف وفهم رمزية هذا العرض ، ضف إلى ذلك تعليم المريض المصاب بصرير الأسنان تقنية الاسترخاء للتخلص من حالة القلق والتوتر المصاحب له من أجل الحصول على نوم كافيه من مختلف الأمراض العضوية والجسمية ، والابتعاد عن شرب الكحول والتدخين ، والتخلص من الضغط النفسي أو تقليله منه من خلال الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية التي تعمل على تعديل المزاج الذي يمكن أن يساعد في تقليل احتمالات ظهور الأعراض و المضاعفات المترتبة عليها ، وبالنسبة للطفل المصاب بهذه المشكلة التي قد تكون بسبب حالة الغضب والخوف، ولم يجد الطريقة للتعبير عنهم فيلجأ إلى إطباق أسنانه كوسيلة للتنفيس الانفعالي ، فيتم العمل على إعطاء أكثر حرية للطفل للحديث عن غضبه وخوفه ، ومعرفة الأسباب وراء ظهورهم ، ضف إلى ذلك جعل النوم مكانا للمتعة من خلال سرد قصص مسلية تساعد في التغلب على خوفه مع تقديم الدعم العاطفي من قبل الوالدين للتخلص من هذه المشكلة .

قائمة المراجع:

- 1- ايهاب البلاوي(2010)، اضطرابات النوم (الاسباب- التشخيص- العلاج)، ط1، السعودية ، الرياض، دار الزهراء.
- 2- أنور الحمادي (2021). الاضطرابات العقلية والسلوكية في التصنيف الدولي للأمراض ICD-11 ، ط11، منظمة الصحة العالمية WHO
- 3- جبار شهيدة(2023). النرجسية واصطكاك الأسنان دراسة سيكوباتولوجية من خلال الروشاخ وتفهم الموضوع TAT، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، المجلد6، العدد3، ص ص 125-143.
- 4- لي باير (2010). الوسواس القهري علاجه السلوكي والدوائي، ترجمة محمد عيد خلودي، دمشق سوريا ، منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب.
- 5- مدحت عبد الرزاق حجازي(2011)، معجم مصطلحات علم النفس (عربي / انكليزي/ فرنسي)، بيروت، دار الكتب العلمية.
- 6- محمود عواد(2011)، معجم الطب النفسي والعقلي، عمان، الاردن ، دار اسامة.
- 7- محمود ثابت خليفة، خضرة (2018)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقتها باضطرابات النوم لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي بكلية التربية، مجلد 4 (6) - ص 143 - 171
- 8- سعدي جواد مسلم (2017)، التغذية الراجعة الحيوية وعلاقتها بأمراض الفم والاسنان (صرير الاسنان واضطراب المفصل الصدغي الفكي ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (52)، ص ص 535-562.
- 9- عبد المطلب أمين القريطي(2014). ارشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرهم، الرياض، عالم الكتب.
- 10- علي عبد الرحيم صالح (2014)، علم نفس الشواذ (الاضطرابات النفسية والعقلية)، ط1، عمان ، دار صفاء، الأردن.
- 11- عليان مرشدي الوحيدي(2010)، البسيط في تقويم الأسنان، ط1، عمان، الاردن ، دار المأمون.
- 12- حكمت الحلو(2013)، سيكولوجية النوم والاحلام، ط1، عمان ، الأردن ، دار زهران.
- 13- خالد محمد عبد الغني (2016)، اضطرابات النوم وعلاقتها بأبعاد الشخصية دراسة تشخيصية مقارنة بين الراشدين والمسنين من الجنسين، ط1، مصر، دار العلم والايمان.

أثناء النوم؟ تعرف على أسبابه

14-هل تعاني من صرير الأسنان

<https://www.veraclinic.net/ar/>2023/08/04

<https://eduschool40.blog/wp->

15-صرير الأسنان الأعراض والعلاج، مدونة المناهج ج السعودية،

<https://www.veraclinic.net/ar/>2023/08/12، [content/uploads](#)

16-Catteau.N(2019),**Maladiespsychiatriques et bruxisme**,Diplôme d'État de docteur en chirurgie dentaire,Université de Lille,faculté de chirurgie dentaire ,paris

17- Hausser CH –Hauw(2011). **La consultation du sommeil (le guide médicale et pratique** ,odile jacob,paris

18- Maviel.A(2018),**Bruxisme : quelle place pour l'anxiété et le stress en soins premiers**,Diplôme d'État de docteur en médecine spécialité médecine généraleFaculté de médecine université Toulouse 3-Paul Sabatier, paris.

19- Marin.M and all (2019),**level of work stress and factors associated with bruxism in the military crew of the peruvian air force**,medical journal armed forces,India,number75.

20-Knalski.M and all(2019), **common mental disorders and bruxism in adults :a birth cohort study**,journal of dentistry,number 83

21-Toyama.N and all(2020),**associatuons between sleep bruxism,sleep quality,and exposure to secondhand smoke in japanese young adults :a cross –sectional study**,journal sleepmedicine, number 68,Elsevier