Более половины чутких родителей детей дошкольного возраста замечают, что ребенок периодически или постоянно издает во сне неприятные звуки, похожие на скрип. Это явление называется бруксизмом. Бытует представление о том, что, если ребенок скрипит зубами – это признак наличия глистов в кишечнике, но у бруксизма совсем другие причины.

Вот некоторые из них:

* Психологические.

Стрессовые ситуации – адаптация к детскому саду, резкое отлучение от груди, ссоры между родителями, прибавление в семье, проблемы с засыпанием, недосыпы, ночной энурез, нарушенный режим дня, медикаментозные препараты, повышенная возбудимость нервной системы. Ребенок из-за них становится раздражительным, более возбудимым либо напротив, подавленным, плаксивым. Это и становится причиной появления ночных скрипов зубов.

* Наследственность.

Отмечено, что при наличии зубного скрежета

в детстве у родителей, старшего поколения, вероятность появления зубного скрежета у малыша повышается.

* Стоматологические.

Прорезывание зубов в раннем возрасте.

Смена молочных зубов у детей постарше, это частая причина скрежета во сне.

Проблемы с прикусом (челюсти полностью не смыкаются, одна из них выдвигается вперед, между зубами есть промежутки) Если прикус у малыша нарушен, из -за дискомфортных ощущений будет стараться разместить зубы удобнее и из- за этого скрипеть ими.

Проблемы со строением челюстных суставов. Они могут быть врожденными, или вызванными воспалением.

* Заболевания.

Малыш может скрипеть зубами при появлении сильного насморка, отита, синусита, аденоидах. При таких заболевания ребенку мешают неприятные ощущения в горле, ушах, заложенный нос. Как только симптомы заболеваний проходят, бруксизм также проходит.

* Дефицит витаминов и минералов.

Недостаточное поступление в организм витаминов группы В, магния, кальция, может провоцировать появление судорог в мышцах, итогом которых становится периодический скрежет зубами.

Профилактика.

Проявлять к ребенку больше ласки и внимания.

За два часа до ночного сна исключить активные игры, просмотр телевизора.

Следить за режимом отдыха и сна. Продолжительность дневного и ночного сна должна соответствовать возрасту.

Обеспечить рациональное питание.

Убрать из меню пищу, в которой содержится большое количество химических добавок.

Включить в рацион твердые продукты.

Регулярно делать успокаивающие ванны с травяными отварами.

Исключит ссоры и конфликты в семье.

**Причины скрипа зубов у ребенка.**