

睡觉“咬牙切齿” 只是“小毛病”？

医生提醒,磨牙不仅仅是坏习惯,还易损害口腔健康,须找准病因对症下药

健康福建
医学科普

福建省卫健委
海峡都市报社 联合出品

磨牙算不算病？先弄明白这两点

不少人把磨牙当成“坏习惯”，但医学上早把它定义为磨牙症——简单说，就是牙齿在不该工作的时候“加班”：要么是睡着时上下牙磨动、紧咬，称为睡眠磨

牙症；另一种是白天不自觉咬牙却不磨动，叫做清醒紧咬牙。

数据显示，全球 8%~31% 的成年人都受此问题困扰，也就是说每 3~12 个人

里就有 1 个会磨牙。最关键的是，睡眠磨牙症自己通常没感觉，大多是被枕边人发现的；而清醒紧咬牙常发生在白天，和压力、焦虑等心理因素有关。

关于磨牙，这些问题有答案

1. 磨牙是因为“肚子里有蛔虫”吗？

目前没有任何科学证据支持这个说法。别再盲目给孩子或自己吃打虫药了。

2. 到底为什么会磨牙？哪类人更容易中招？

医生们的共识是，心理因素是最主要的“导火索”。比如，压力大、焦虑时，神经系统会变兴奋，导致控制咀嚼的肌肉不自觉

收缩，睡着后就变成磨牙。其次是牙齿问题，比如排列不齐、缺牙或咬合关系紊乱，牙齿会不自觉“找平衡”，进而磨动；有睡眠障碍（比如失眠、打鼾）、吃某些药物，也可能更容易出现磨牙。

3. 磨牙不疼不痒，不管它行不行？

磨牙症的危害不容小觑，长期磨牙会对我们的口腔健康造成多方面的影

响。平常吃饭咬合力最多 20 公斤，磨牙时能达到 30 公斤，长期磨牙会导致牙齿表面釉质磨损，甚至露出牙本质、牙髓腔，引起牙齿敏感、疼痛。过大的咬合力还会损伤牙周组织，导致牙齿松动、牙龈萎缩。磨牙症还可能导致颞下颌关节疼痛、弹响，甚至张口受限。当然，磨牙声还会影响睡眠质量，甚至影响夫妻、室友关系。



建隆漫画

被磨牙困扰该怎么办？记住这 5 步

如果自己或家人有磨牙问题，尽早去口腔科看医生，医生会根据牙齿磨损程度，针对性处理。

先修坏牙、调咬合。如果牙齿已经磨坏、疼了，先做根管治疗、牙冠修复；如果牙齿不齐、缺牙，通过正畸（戴牙套）或补牙、种植牙来调整咬合，从源头上减少磨牙诱因。

戴“咬合垫”保护牙齿，这是最常用的方法。医生会定制一个软质的咬合垫，晚上睡前戴上，早晨取下。这个咬合垫能隔开上下牙齿，

避免直接磨动，减少牙齿和关节的损伤，还能减轻磨牙声，让枕边人睡个好觉。

如果是因为焦虑、压力而引起的磨牙，光治牙不够，还要配合心理干预。比如，通过认知行为疗法缓解压力，平时多运动、听音乐，睡前别刷手机，让情绪放松下来。

若咀嚼肌紧张明显、关节疼痛剧烈，医生可能会开些缓解肌肉紧张或止痛的药，但务必按医嘱服用，不可自己购药。

最后还要做好日常预

防。如管理好工作的压力，每天留 10 分钟做深呼吸、冥想；每年做 1~2 次口腔检查，早发现牙齿咬合问题；睡前别喝咖啡、浓茶，卧室保持安静，有睡眠障碍及时治疗，从日常习惯上预防磨牙。

最后要提醒的是，磨牙症不是“忍忍就好”的小问题，而是需要正规治疗的口腔疾病。早干预、早保护，才能守住口腔健康。

本文由福建省级机关医院口腔中心蔡燕梅、李麒麟撰稿

新车未见铺货 “老车”或将涨价

电动自行车新国标实施半月，记者走访市场发现，旧国标车仍热销；业内分析，价格与使用习惯为主因

■海都记者 梁展豪
见习记者 张雅皇 文/图

自9月1日电动自行车新国标实施以来，已逾半个月。不少福州市民关心新旧国标车销售情况如何、价格有没有波动。18日，记者走访福州多家电动自行车门店发现，旧国标车虽已停止生产却热销，库存紧张，部分门店取消优惠，且预计下月涨价，而新国标车暂未铺货。为何旧国标车依然需求旺盛？业内人士分析，价格与使用习惯为主因。

走访：旧标车热销库存紧，价格或迎上涨

18日下午，记者在福州各大电动车品牌线下门店观察到，绝大多数门店内摆放销售的仍是旧国标车，未见新国标的车辆。

新国标规定，9月1日以后，所有新生产的电动自行车都必须符合新标准要求。在销售端，新标准额外给予2025年8月31日及之前按旧标准生产的车辆三个月的销售过渡期，允许销售至11月30日。

“上周六一天我们就卖出141辆车，顾客非常多，基本都是来买旧国标车的。”闽侯国宾大道一雅迪电动车商家表示，因为新国标对车辆的要求更为严格，还限制了塑料件比例，价格更高，所以很多人还是喜欢老款车。

记者了解到，新国标对电动自行车的安全要求做了大量升级，包括电池组、控制器、限速器的防篡改要求；规定塑料使用总量不得超过整



店内摆放的都是旧国标电动车

车的5.5%等。

“店里现有的旧国标车库存不多，预计本月底就能售完。”仓山区百花洲路一爱玛电动车商家说道。附近另一家门店的负责人也表示，以往在消费者购车时，门店会在车辆的价格上予以200元左右的优惠，而现在都是按照标价售卖。此外，因旧

国标车库存有限，随着截止时间的临近，预计下个月库存紧张时，售价可能上涨100~200元。

“主要是担心旧国标车后期涨价，所以赶紧来买。”前来买车的市民张先生告诉记者，新国标车款式较少且有严格限制，他更倾向购买旧国标车。

为何旧国标车依然需求旺盛？福州市自行车电动车行业协会秘书长张锡庆从新国标（GB17761-2024）电动自行车的价格以及广大电动车用户的使用习惯两方面进行了解读。

张锡庆表示，为了更好地保障电动自行车的使用安全性，消除电动自行车在消防和道路交通安全隐患，新国标车在电机、电池、控制器、充电器、整车电缆等核心零部件上技术升级；车身材料也由塑件升级为镁铝合金压铸成型件，材料成本及制造成本显著提高；同时，新标要求出厂车辆必须配

备北斗定位系统；并优化了刹车系统，多重因素叠加，使新标车型成本增加400元以上，市场售价也随之上涨。

另外，从我国首次发布电动自行车国家标准（GB17761-1997）至今，电动车的社会保有量在4亿辆左右。广大电动车用户在生活中、工作、学习中，对电动车坐垫长度、载重、爬坡、骑行速度的需求，已经形成使用习惯，而新国标通过“电机、电池、控制器、充电器的一一对应通信协议”等手段，大大增加了篡改的难度，改装成本巨大，与许

多电动自行车用户近30年养成的使用习惯相左。

张锡庆介绍，目前福州市电动车保有量超过200万辆，几乎每三个家庭就有两辆电动车，新国标实施之后，20公里至50公里这个骑行速度的市民需求也希望能补齐，建议开放轻型电动摩托车管理通道，允许有特定需求的市民能考取驾照、购买保险和登记上牌，将速度更快的电动摩托车纳入正规管理范畴。这不仅可满足部分市民对出行效率的合理需求，也能更有效地减少非法改装和使用改装车辆的行为。

路行驶。

2025年3月，西宁放宽摩托车限行区域等，成2025年首个正式解除摩托车全面禁行（仅特定路

段限行）的城市。

广东中山在2025年的政策调整中采取了与众不同的路径，拟允许电动轻便摩托车（电轻摩）上路行驶。

□他山之石

桂林市于2022年1月1日起，调整了城市道路上行驶的轻便摩托车通行规定，允许电动轻便摩托车在全市范围内的城市道