

Czy zgrzytasz ZĘBAMI?



prof. dr hab.
n. med. MIESZKO
WIĘCKIEWICZ
www.
praktykawieckiewicz.pl

Specjalnie
dla SHOW



A może nieświadomie zaciskasz szczęki? Gdy aktywność mięśni szczęk się zwiększa, mówimy o bruksizmie. Problem dotyczy 30 proc. Polaków.

Bruksizm nie jest chorobą, a zjawiskiem, którego wynikiem mogą być negatywne, ale też pozytywne konsekwencje dla zdrowia, tłumaczy ekspert. W uproszczeniu, jest to nieświadome zgrzytanie i/lub zaciskanie zębów, powstające w efekcie zwiększonej aktywności mięśni żucia. Może przyjmować dwie formy: w czasie snu lub w stanie czuwania. Pozytywnym efektem bruksizmu pierwszego rodzaju jest np. przerywanie epizodów bezdechu podczas snu oraz zwiększenie wydzielania śliny u pacjentów z GERD (choroba refluksowa). Zwykle jednak mówimy o negatywnych aspektach, którymi są: starcie zębów, pęknięcia szkliwa, uszkodzenia błony śluzowej policzków i języka oraz ból mięśni żucia czy bóle głowy, najczęściej w okolicy skrani.

Przyczyny bruksizmu możemy podzie-

lić na trzy grupy. Biologiczne, do których zalicza się zaburzenia neuroprzekazywania (w uproszczeniu: komunikowania się między sobą komórek nerwowych), czynniki genetyczne, choroby ogólnoustrojowe np. bezdech senny czy choroby neurologiczne. Egzogenne, czyli np. palenie tytoniu, alkohol, kofeina, leki oraz narkotyki. Bruksizm może mieć też podłoże psychologiczne. Tu istotne są odporność na odczuwany stres o charakterze przewlekłym, cechy osobowości, zaburzenia lękowe, depresyjne, emocjonalne. Problem występuje zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, obojga płci, ale najczęściej u osób w wieku 25-44 lat.

Kiedy podjąć działanie? Wiele osób na pewnym etapie swojego życia nieświadomie wykonuje tę aktywność mięśniową. Problem staje się poważny, gdy doprowadza ona do powstania do-

legliwości utrudniających normalne funkcjonowanie. W najcięższych przypadkach bruksizmu pacjenci mają trudności z poruszaniem żuchwą, odczuwają ból mięśni żucia i ból głowy. Zjawisko to prowadzi też do znacznego starcia uzębienia.

Co więcej, bruksizm często towarzyszy problemom natury psychicznej. Może być więc sygnałem ostrzegawczym, że należy podjąć leczenie.

Jak walczyć z bruksizmem? Aby leczenie było skuteczne, trzeba poznać typ schorzenia, jego przyczynę i określić stopień nasilenia. Do dyspozycji mamy wiele metod terapii, np. zastosowanie specjalistycznych aparatów wewnątrzustnych (szyn zwarciowych lub aparatów do leczenia bezdechu), fizjoterapię opartą o masaż głęboki mięśni żucia, farmakoterapię doustną, zastrzyki z toksyny botulinowej, psychoterapię, metody relaksacji i samokontroli czy biofeedback. Nie istnieje jedna metoda leczenia, która byłaby panaceum. Więcej o leczeniu bruksizmu przeczytasz na profilu na Facebooku: Prof. Mieszko Więckiewicz