

Bruksizm – stres widoczny na zębach?

Stres w dzisiejszych czasach traktujemy jak nieodłączny element życia i pracy. Często wkrada się również do naszego języka, jak choćby w popularnym powiedzeniu, w którym ktoś „zgrzyta zębami ze stresu”. Ten związek frazeologiczny ma, niestety, swój pierwowzór w rzeczywistości – w postaci bruksizmu. Objawia się on nadmiernym ścieraniem zębów, zwłaszcza w nocy, dlatego możemy nie mieć świadomości, że dotyka także nas. O szczegółach tej przypadłości opowiada Justyna Walczewska, fizjoterapeuta z Medicover Stomatologia Inflancka.

O co może zapytać stomatolog?

Coraz więcej osób boryka się z bruksizmem, czyli przypadłością będącą wynikiem m.in. chronicznego stresu. Objawia się ona przede wszystkim zaciskaniem, zgrzytaniem i ścieraniem zębów w nocy, co skutkuje uszkodzeniem szkliwa i tkanki kostnej zębów. To naturalne, że nie mamy możliwości obserwowania siebie w trakcie snu, dlatego możemy być nieświadomi problemu. Skąd wiedzieć, że zmagamy się z bruksizmem? Jeśli po przebudzeniu czujemy, że nasza twarz jest „zmęczona” boli nas głowa, pojawiają się bóle mięśni i bóle w obrębie twarzy, a do tego stomatolog zobaczy, że nasze zęby są starte... to właśnie bruksizm może być tego przyczyną. Dlatego, warto odwiedzać regularnie stomatologa, ponieważ odpowiednio wcześniej zdiagnozowany problem pozwoli nam uniknąć poważniejszych następstw, takich jak odstąpienie korzeni zębów, szyjek zębowych czy ścierania zębów.

Stomatolog potwierdził – to bruksizm. Co dalej?

Po dokładnym wywiadzie na temat naszego stylu życia i analizie uzębienia przez stomatologa, usłyszeliśmy diagnozę – cierpimy na bruksizm. Co dalej? Czy ścieranie zębów, którego podłożem jest stres, można wyleczyć u stomatologa?

Obecnie stomatologia nie powinna być już traktowana jako odrębna dziedzina, która nie ma związku z innymi częściami medycyny. Stomatolog posiada bowiem kompleksową wiedzę nt. naszego organizmu oraz współpracuje z innymi specjalistami. Dlatego nic nie stoi na przeszkodzie, aby problem bruksizmu pokonać podczas wizyty w gabinecie stomatologicznym – komentuje Justyna Walczewska. – Bruksizm jest dobrym przykładem schorzenia, przy którym należy badać i leczyć pacjenta w holistycznym ujęciu. Stomatolog w pierwszej kolejności bruksizm zauważy na... twarzy pacjenta: mocno przyrośnięte mięśnie żwaczy, napięte mięśnie skroniowe – odpowiadające za gryzienie (unoszące żuchwę), w konsekwencji nazbyt kwadratowy obrys twarzy z charakterystycznie zarysowaną żuchwą. Po otwarciu ust pacjenta, specjalista bez problemu zauważy również, że zęby stają się krótkie, mają starte korony i popękane szkliwo – dodaje ekspertka.

Jeśli jesteśmy już pewni, że walczymy z bruksizmem, do tej walki wkraczają także ortodonta, protetyk, fizjoterapeuta, stomatolog zachowawczy i estetyczny. Nie powinniśmy się obawiać, że zaangażowanie tak dużej ilości specjalistów będzie dla pacjenta uciążliwe. Dobrej klasy gabinet stomatologiczny zapewni wykonanie wszystkich usług „pod jednym dachem”.

Lekarz prowadzący – stomatolog, w pierwszej kolejności ocenia stan zębów, poziom starcia tkanek zmineralizowanych, pracę stawów skroniowo-żuchwowych, napięcie mięśni twarzy oraz warunki zgryzowe. Następnie, pacjent jest kierowany do fizjoterapeuty specjalizującego się w fizjoterapii stomatologicznej. Fizjoterapeuta dokładnie bada pacjenta rozpoczynając od szczegółowego wywiadu, następnie oceny postawy ciała, napięcia mięśni (w szczególności w obrębie barków, ramion, szyi oraz twarzy), pracy stawów skroniowo-żuchwowych oraz pracy języka, o którego funkcji się zapomina a jest bardzo istotna przy zaburzeniach związanych z bruksizmem. Po takim dokładnym badaniu i pracy na w/w częściach ciała, fizjoterapeuta ocenia czy dysfunkcje występujące u pacjenta można wyleczyć samą fizjoterapią czy jest niezbędna pomoc innych specjalistów – komentuje Justyna Walczewska, fizjoterapeuta w Medicover Stomatologia Inflancka.

Pacjent podczas terapii jest uświadamiany co jest dokładnie przyczyną jego problemu. Dowiaduje się, jak na bruksizm wpływa zła postawa ciała, nieprawidłowe nawyki czy nieodpowiednia praca języka. Czasami niezbędna jest pomoc protetyka. Ten specjalista będzie odpowiedzialny za przygotowanie specjalnej szyny chroniącej zarówno zęby przed dalszym ścieraniem i pękaniem, jak i stawy skroniowo-żuchwowe przed przeciążeniem. Szyna zakładana przez pacjenta na noc bardzo skutecznie chroni przed negatywnymi skutkami bruksizmu, jednak jest tylko leczeniem objawowym, czyli nie likwiduje przyczyn choroby.

W ostateczności stosowane są również zastrzyki z botoksu, które działają przez około pół roku i dodatkowo łagodzą rysy twarzy. Mają one na celu działanie przeciwbólowe, nie rozwiązują jednak samego problemu. Dlatego należy dołączyć do procesu leczenia fizjoterapię – wszystko po to, aby problem nie powrócił. W razie poważniejszych dolegliwości, stosuje się także aparaty ortodontyczne i zabiegi korygujące ustawienie zębów i stawów. Na kolejnych etapach leczenia nieocenione jest również wsparcie specjalisty ds. relacji emocjonalnych (wspomaga radzenie sobie ze stresem) czy logopedy – jeśli podłożem bruksizmu jest nieprawidłowa praca języka.

Odpowiednio wcześnie zastosowana kompleksowa strategia radzenia sobie ze stresem z jednoczesną ochroną struktury zębów i uświadomieniem pacjenta, jak jego nieprawidłowa postawa ciała i złe nawyki w życiu codziennym wpływają na problem, pozwoli nam uniknąć nadmiernej destrukcji szkliwa, tkanki kostnej zębów w konsekwencji zaburzeń pracy stawów skroniowo-żuchwowych, a tym samym – zminimalizuje ryzyko późniejszej konieczności odbudowy uzębienia.

Medicover Stomatologia – lider opieki dentystycznej w Polsce

Medicover Stomatologia to sieć ponad 40 nowoczesnych klinik, które oferują kompleksowy zakres usług dentystycznych. Opiekę nad pacjentami zapewnia profesjonalny zespół specjalistów – stomatologów, higienistek, asystentów stomatologicznych i recepcjonistów. Oferta Medicover Stomatologia odpowiada na potrzeby całych rodzin, obejmując usługi z zakresu m.in. stomatologii



zachowawczej, implantologii, protetyki, ortodoncji czy stomatologii dziecięcej. Stomatologia w Medicover dostępna dla pacjentów zarówno w ramach abonamentów medycznych, jak i na zasadzie płatności za pojedyncze usługi. Kliniki zlokalizowane są w największych miastach na terenie całej Polski. Więcej informacji na stronie: <https://www.medicover.pl/stomatologia/>

Medicover Stomatologia jest częścią Medicover – wiodącej międzynarodowej spółki świadczącej usługi z zakresu opieki zdrowotnej oraz diagnostycznej od 1995 r. Medicover posiada centra medyczne, szpitale, specjalistyczne placówki opiekuńcze i laboratoria. Firma najszerzą działalność realizuje w Polsce i w Niemczech. W 2018 roku Medicover wygenerował przychody w wysokości 672 milionów euro oraz zatrudniał 20 970 pracowników. Więcej informacji na stronie www.medicover.com.