



Z času na čas takmer každý z nás zaškripe zubami. Od zlosti. Ak sa to stáva zvykom a začneme túto činnosť vykonávať aj podvedome, ide o konkrétnu diagnózu, ktorá sa klinicky nazýva bruxizmus. V 70 percentách je vyvolávaná stresom, úzkosťou, panikou, či psychickým tlakom. V ojedinelých prípadoch sa bruxizmus môže vyskytnúť aj ako vedľajší účinok niektorých liekov, alebo dôsledok nadmerného pitia alkoholu, či kávy. Tak či onak, postihol už viac ako 30 percent populácie a nevyhýba sa ani deťom, či seniorom.

BRUXIZMUS

Škripete zubami?

MÔŽE BYŤ ZA TÝM

STRES, ALE AJ LIEKY...



„Bruxizmus je škripanie zubami, podvedomé, ktoré vytvára nadmerný tlak na žuvacie plôšky, čím dochádza k opotrebovaniu zubného tkaniva. Ide o veľmi časté ochorenie našich pacientov a včasnou diagnostikou vieme bruxistom zachrániť zubnú sklovinu a predísť ďalším komplikáciám, ktoré s touto diagnózou časom prichádzajú. Avšak, ak je už raz niekto bruxistom, zostáva ním takmer po celý život. Môže sa však zmierniť priebeh a predísť poškodeniu zubnej skloviny,“ hovorí MUDr. Valéria Michnová z dentálnej kliniky.



Kde sa stala? CHYBA?

Bruxista škripe zubami podvedome. Príčina sa nachádza v centrálnom nervovom systéme, ktorá spolu s emocionálnym stresom pôsobí ako odreagovanie sa. „Najčastejšie bruxizmom trpia ľudia, ktorí sú pod veľkým, dlhodobým stresom a tlakom. Napr. manažéri, alebo pracovníci vo vedúcich funkciách. Život je veľmi uponáhľaný a my si všetko, čo sme nestihli riešiť cez deň, riešime v noci, podvedome – v spánku. Stačí pár mesiacov intenzívneho škripania zubami a zubná sklovina je opotrebovaná. Ďalšou príčinou bruxizmu je vážnejšie psychické ochorenie, alebo krátkodobé nepredvídateľné životné situácie, ktoré môžu byť práve spúšťačom bruxizmu.“ vysvetľuje lekárka Valéria Michnová. A čo sa vlastne pri škripaní deje v našich ústach? Ide o nadbytočnú aktivitu žuvacieho systému. Pri škripaní si opotrebovávame tvrdé i mäkké zubné tkanivo. Nie sú poškodené len celustné kĺby, žuvacie svaly a zuby, ale „bruxista môže pociťovať“ aj bolesť hlavy, tváre, sánky, či krku. Dôvodom je nadmerné využívanie žuvacieho aparátu a mnoho bruxistov sa ráno budi s bolesťami hlavy a miernymi, či silnejšími migrénami.“ dodáva doktorka Michnová.

Bruxista však môže škripať zubami aj počas dňa.

V týchto prípadoch sa však pri sebazaprení môže kontrolovať, alebo ho na škripanie môže upozorniť okolie a tak dokáže tento „zlovyk“ dostať pod kontrolu.

KTO ODHALÍ BRUXISTU?

Počiatočné štádium bruxizmu odhalí zubár pri preventívnej prehliadke. Bruxista má totiž kratšie a tenšie zuby, a opotrebovanú sklovinu, čím sa zub stáva tenším. Ak vás počas spánku neupozornil na škripanie zubami váš partner, alebo spíte sami, dobrý zubár zmeny na vašich zuboch odhalí ihneď. „Často sa stáva, že pacienti neveria, že škripu zubami a zmeny tvaru, či sfarbenia zubov pripisujú iným faktorom. My ako zubní lekári zmenu uvidíme ihneď, niekedy však musíme samotných pacientov presvedčiť o tejto diagnóze. Veľa sa o nej nevie, nehovorí a v počiatočnom štádiu sa jej nevenuje pozornosť. A však vďaka zubárskej technike dokážeme skenom zmerať mieru bruxizmu a dokázat pacientovi, že napriek tomu, že ho doteraz nikto na podvedomé škripanie neupozornil, naozaj patrí do skupiny bruxistov.“

Otázne je, či ide o počiatočné, alebo už rozšírené štádium...“ hovorí lekárka Valéria Michnová. Týmto pacientom sa odporúča v noci nosiť zubnú diahu, ktorá je priesvitná a vyrobená priamo z odtlačku chrupu pacienta. Diaha zabraňuje opotrebovaniu skloviny. Jej čistenie je jednoduché, staráme sa o ňu ako o vlastné zuby – prečistíme ju kefkou a vodou. Ak sú už zmeny zubnej skloviny viditeľné, a zaznamená ich už aj lajka, napr. príliš rovné a skrátené zuby, žlté sfarbenie, jamky v zuboch, alebo zuby sa štiepia, ide už o rozšírenú formu bruxizmu. Bruxizmus totiž postihuje celú žuvaciu plochu a nerieši sa už len funkčnosť chrupu, ktorá stále zostáva na prvom mieste, ale i estetická stránka. „Mnohým pacientom sa zmení tvar a farba zubov. Netrápi ich už len funkčnosť, ale aj estetická stránka, pretože zuby sú malé, žlté, môžu mať jamky a rýchlo sa kazia.“

V tomto prípade už pristupuje ku každému pacientovi individuálne a zuby sa dorábajú. Veľmi obľúbená je technika Digital Smile Design, kde pacient už pred zmenou vidí vďaka digitalizácii, ako bude jeho nový úsmev vyzerat.“ uprešňuje MUDr. Valéria Michnová.



ČO BRUXIZMUS ZHORŠUJE?

Ak sa na chvíľu zamyslíme, zistíme, že každý z nás trpi nejakou formou parafunkcií. Ide o nefyziologické a nevedomé funkcie v oblasti žuvacieho ústrojenstva, ktoré neslúžia žiadnemu funkčnému účelu. Niektorí z nás si hrýzu do líca, alebo zubami do pier, či jazyka. Veľmi časté je aj satie pier a dobre známe je nám aj tlak zubov do jazyka. Bežné je aj ohryzanie nechťov, či vkladanie rôznych predmetov do úst – omúľanie ceruzky, alebo pera, čo môže viesť k abrázií, kývaniu až k strate zubu. Najznámejšou formou je však škripanie zubami. Tieto pohyby robíme podvedome a len pri vysokej sebakontrolle sa dokážeme ovládať. Pri bruxizme však sebakontrola nie je ľahká. Ide o silné tlakové a dlhodobé zasadenie zubov do seba, čím bruxista zatlačuje celý chrup a môže sa narušiť až vnútorná časť chrupu. Najhoršie je, že túto činnosť vykonávame podvedome a počas spánku. Zhoršiť bruxizmus môže aj nadmerné požívanie kyslíkych nápojov, ktoré dokážu súčasne spôsobiť erózie zubov. A bruxista môže časom začať trpieť aj na citlivosť zubov, čo spôsobuje ďalšie komplikácie.

AKO ZMIERNIŤ PRÍZNAKY:

- * RELAXÁCIA**
Pár hodín pred spaním sa snažte udržiavať v kludnom režime. Znížte si úroveň stresu a snažte sa vytvoriť si rovnakú rutinu pred spaním. Práve rutina pokoja pred spaním pomôže vášmu telu i mysli zrelaxovať.
- * PROSTREDIE PRE KVALITNÝ SPÁNOK**
Pre pokojnejší spánok si ľžbu, v ktorej budete spať pred spaním vyvetrajte. Miestnosť by teda mala byť chladná, tmavá, tichá a všetky predmety, ktoré súvisia s prácou a stresom odložte do inej miestnosti.
- * POLOHA**
Zmena polohy spánku môže byť tiež v prospech – ak ste doteraz spali na bruchu, skúste zaspávať na chrbte, alebo boku.
- * BEZ ELEKTRONIKY**
Pre kvalitnejší spánok a pokojnejšiu myseľ si pred spaním radšej prečítajte knihu, alebo si pusťte relaxačnú hudbu. Vyhnite sa sledovaniu televízie, čítaniu negatívnych správ, alebo ťažším rozhovorom.
- * NÁPOJE**
Pred spaním sa vyhnite pitiu alkoholu, alebo kávy. Pite vodu a alebo bylinkový čaj, napr. kamilkový. Rovnako dobre vám urobí aj denná dávka magnézia.