

# ŠKRÍPETE ZUBAMI?

## DAJTE SI POZOR NA TENTO NENÁPADNÝ ZLOZVYK

Máme vo zvyku škrípať zubami a zatínať ich od zlosti, najmä v momente, keď sme nahnevaní? Ak túto činnosť začneme robiť nevedome, zo zvyku, ako faktor zvládnutia určitých stresových situácií alebo počas spánku, ide o konkrétnu diagnózu, ktorá sa klinicky nazýva bruxizmus.

TEXT: RED

### KTO JE BRUXISTA?

„Bruxizmus znamená hlavne podvedomé škrípanie zubami, ktoré vytvára trenie a nadmerný tlak na žuvacie plôšky, čím časom dochádza k opotrebovaniu zubného tkaniva. Dnes je to časté ochorenie, ale vďaka pravidelným preventívnym prehliadkam našich pacientov dokážeme včasnou diagnostikou bruxistom zachrániť ich zubné tkanivo a predísť ďalším komplikáciám,“ hovorí MUDr. Valéria Michnová z dentálnej kliniky ArtDentistic.

Bruxizmus sa prejavuje najmä v spánkovej forme, ktorá nepreukazuje rodovú prevalenciu. V bdelej forme postihuje viac ženy ako mužov. Podľa National Center for Biotechnology Information bruxizmom trpí viac ako 31 percent dospelých, a bez ohľadu na definíciu, etiológiu alebo druh prejavu je charakteristický predovšetkým škrípaním a zatínaním zubov. Pacienti s týmto diagnostikovaným ochorením sa bežne označujú ako bruxisti.

**MUDr. VALÉRIA**

**MICHNOVÁ**

dentálna klinika  
ArtDentistic



### PRÍČINY VZNIKU: STRES I ZLOZVYKY

Škrípe zubami podvedome, prečo? Príčina sa nachádza v centrálnom nervovom systéme, ktorá spolu s emocionálnym stresom pôsobí ako odrea-govanie sa. „Najčastejšie bruxizmom trpia ľudia, ktorí sú pod dlhodobým stresom a tlakom. Ľudia žijú veľmi taponáhľane alebo vedome odsúvajú svoje problémy a čo si nevyriešime cez deň, rieši naša hlava podvedome a počas spánku,“ hovorí doktorka Valéria Michnová, ktorá priznáva, že aj momentálne stresové obdobie, ktoré je zapríčinené koronavírusom spôsobujúcim ochorenie Covid-19, bruxizmu nepomáha. „Doba je veľmi napätá a mnoho ľudí prechádza rôznymi zmenami: prišli o prácu alebo pracujú z domu, nemôžu navštevovať svoju rodinu, cestovať, čo môže byť tiež spúšťačom podvedomého stresu, ktorý môže mať aj prejav podvedomého škrípania zubami.“ Bruxizmus je teda vo väčšine prípadov vyvolávaný stresom, psychickým tlakom, úzkostnými či panickými poruchami. „Brúsenie“ zubov môže byť často spôsobené aj poruchami spánku, abnormálnym zhrzom, chýbajúcimi či krivými zubami. Niektoré štúdie dokonca naznačujú, že podvedomé škrípanie zubov súvisí aj s nadmernou konzumáciou alkoholu či s fajčením. Magazín Journal of the American Dental Association uvádza, že ľudia, ktorí pijú pravidelne alko-

hol a sú fajčiari, majú približne dvakrát vyššiu pravdepodobnosť, že si budú brúsiť zuby. Ďalším spúšťačom môže byť aj nadmerná konzumácia liekov alebo vedľajší účinok dlhodobého užívania liekov. „Pri škripaní zubami si opotrebovávame tvrdé i mäkké tkanivo a poškodzujeme si čelistné kĺby, žuvacie svaly, závesný aparát zuba, ale tiež môžeme pociťovať bolesti hlavy, sánky, krku či tváre,“ zdôrazňuje doktorka Michnová.

### ZACHRÁNI VÁS DLAHA

Ak bruxista škripe zubami počas spánku, je dôležité, aby ho na túto skutočnosť niekto upozornil. Ak sa to deje počas dňa, tento zlozvyk sa dá dostať pod kontrolu aspoň čiastočne, pretože podľa doktorky Michnovej „ak je niekto už raz bruxistom, zostáva ním takmer po celý život. Včasnou diagnostikou sa môže jeho priebeh zmierniť a dokáže predchádzať rapídному poškodeniu zubov.“ Situácia sa môže zmierniť, ak napríklad niekto opustí prácu, ktorá mu vytvárala príliš veľký stres. Alebo sa dostane do dôchodkového veku, keď z pracovných povinností upustí, zmení svoj životný štýl... Stále platí, že najdôležitejšie je chodiť na pravidelné prehliadky k zubárovi či na dentálnu hygienu. Váš ošetrojúci zubár dokáže bruxizmus odhaliť už v počiatočnom štádiu. Zuby bruxistov sú totiž už na pohľad tenšie a kratšie. V pokročilom štádiu je chrup rovný, zuby sú sfarbené, skrátené, môžu sa štiepiť a dokonca sa vytvárajú v zuboch aj malé jamky. Ako prvá pomoc sa pre pacientov vytvorí chránič zubov – dlaha, ktorá je vyrobená priamo z odtláčkov zubov pacienta, a tú si pacient nasadí každý deň pred spánkom. Dá sa umývať, dlhodobo nosiť a čistiť sa vodou a zubnou kefkou. „Ak je bruxizmus už v pokročilom štádiu, pacientov netrápi už len funkčnosť chrupu, ale aj estetická stránka. V tomto prípade je potrebné zuby pacientov dorábať, u nás je najčastejšou a obľúbenou technikou Digital Smile Design. Vďaka digitalizácii vieme pacientovi ukázať jeho nový úsmev už pred samotnou zmenou. K novému úsmevu príde bezbolestne, už za pár sedení,“ upresňuje MUDr. Valéria Michnová.

### AKO ZMIERNIŤ PRÍZNAKY

Ak pri spánkovom bruxizme nepomáha dlaha, existuje ešte možnosť liečby kontrakcie svalov prostredníctvom botulotoxínu. „Jeho aplikova-

nie pomáha pacientom znížiť škripanie zubov a tiež dopomáha k zníženiu stuhnutosti v čelistnej oblasti,“ objasňuje tento postup doktorka Michnová. Bruxizmus je totiž parafunkcia. Tento termín sa používa na označenie rozdielov medzi stresom vyvíjaným počas žuvania či prehĺtania a stresom, ktorý sa uplatňuje mimo normálnej funkcie. Parafunkčné činnosti sú nefunkčné pohyby hybných svalov alebo jazykové činnosti, ktoré zahŕňajú zatínanie čelistí, bruxizmus, klepanie zubov, hryzenia líca, pier alebo iných predmetov. Môžu sa vyskytnúť samostatne alebo ako kombinácia funkčných činností, ako napríklad žuvanie, rozprávanie, prehĺtanie... Zhoršiť bruxizmus môže aj nadmerné požívanie kyslých nápojov, ktoré dokážu súčasne spôsobiť erózie zubov. Neprospieva ani nadmerné pitie alkoholu a fajčenie. A bruxista môže časom začať trpieť aj na citlivosť zubov. Zmierniť príznaky je cesta neľahká a vyžaduje si veľkú dávku sebadisciplíny. Dôležité je vytvoriť si dokonalé prostredie pre spánok: vyvetraná izba, bez elektrониky, zmena polohy spánku, vyhýbanie sa práci a stresujúcim rozhovorom či situáciám pred spánkom... Tak isto pomáha relaxácia a užívanie vitamínov: B5, C alebo magnézia, ktoré dopomáha k celkovému zrelaxovaniu tela. ■

