

Bruksizm – sposoby leczenia.

Przewodnik.



Bruksizm – sposoby leczenia. Przewodnik.

Spis treści:

Czym jest bruksizm	2
Jak rozpoznać bruksizm?.....	3
Przyczyny bruksizmu	4
Metody leczenia bruksizmu	4
Bruksizm – leczenie stomatologiczne	5
Biofeedback	5
Zastrzyki z toksyny botulinowej	6
Koszty leczenia bruksizmu	7



Jak rozpoznać bruksizm?

Według statystyk bruksizm dotyczy dzieci i dorosłych. Z reguły występuje w przedziale między 16. a 45. rokiem życia. Nie wiesz, czym jest? A może Twój partner/ka nocą zgrzyta zębami, choć twierdzi, że nic takiego nie ma miejsca? To właśnie bruksizm.

Bruksizm to nieświadoma praca mięśni żucia polegająca na zaciskaniu i zgrzytaniu zębami. W zależności od tego, czy do ruchów żuchwy dochodzi w dzień czy nocą, wyróżniamy bruksizm nocny oraz bruksizm dzienny.

Bruksizm to schorzenie przejawiające się przewlekłą, nadmierną aktywnością mięśni żwaczy, która w krótkim czasie może doprowadzić do wielu przykrych dolegliwości. To nieświadome, nawykowe zaciskanie zębów i zgrzytanie nimi. Podczas ataku bruksizmu zaciskamy szczęki nawet 10 razy silniej niż w momencie, gdy gryziemy coś twardego.

Schorzenie to wpływa negatywnie na cały organizm, a nieleczone prowadzi do groźnych powikłań. Napięcie mięśniowe po pewnym czasie przenosi się z mięśni twarzy na kręgosłup, a dolegliwości obejmują kolejne obszary.

Problem bardzo często pojawia się w nocy. Należy do grupy tak zwanych zaburzeń ruchowych związanych ze snem. Jest to głównie bezwiedne zgrzytanie zębami. Osoby cierpiące na tę odmianę bruksizmu są bardziej narażone na inne problemy, takie jak bezdech senny, zwiększona częstość akcji serca czy ogólne wzmożone napięcie mięśni.

Natomiast bruksizm dzienny objawia się silnym, często nieświadomym zaciskaniem zębów i jest zwykle spowodowany stresem i nadmiernym obciążeniem emocjonalnym.

Nadmierne zaciskanie zębów to początek problemu, który w konsekwencji często prowadzi do ścierania i pękania zębów, które po pewnym czasie mogą zacząć się ruszać. Dodatkowo cierpią dziąsła, które bywają przygryzane i uszkodzane. W wyniku tego może dojść do nadwrażliwości zębów i zaniku przyzębia.

Problem dotyczy również układu kostnego – pojawiają się trzaski i przeskakiwanie żuchwy, jej ograniczona ruchomość i ból żuchwy, ale też głowy czy szyi. Oprócz tego bruksizm często prowadzi do zmian zapalnych w stawach skroniowo-żuchwowych, a ich efektem są zwyrodnienia i uszkodzenia.



Przyczyny bruksizmu

Metody leczenia bruksizmu

Jest to schorzenie wieloczynnikowe. Dodatkowo problem ten nie jest jeszcze do końca zbadany. Wśród przyczyn nadmiernego zgrzytania zębami oraz ścierania zębów wymienia się między innymi:

- nadmierny stres towarzyszący życiu codziennemu,
- choroby psychiczne i emocjonalne, takie jak schizofrenia, depresja i stany lękowe czy ADHD,
- zażywanie niektórych leków, między innymi selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny, leków psychotropowych,
- niedobory niektórych witamin czy magnezu,
- nadmierny przerost migdałków,
- alergie,
- zaburzenia hormonalne, np. nadczynność tarczycy,
- problemy ze zgryzem.



Metody leczenia bruksizmu

Trzeba wiedzieć, że problem nadmiernego zaciskania zębów jest często jedynie przejściowy, pojawia się na przykład w okresie wzmożonego stresu. Wtedy leczenie może nie być konieczne. Dzięki zredukowaniu napięcia emocjonalnego możemy doprowadzić do samoistnego ustąpienia objawów.

Jeśli jednak bruksizm znacząco wpływa na pogorszenie jakości życia, konieczne jest leczenie, a właściwie dążenie do zmniejszenia dolegliwości – całkowite wyleczenie tego schorzenia może okazać się trudne, a nawet niemożliwe.

Mogą pomóc techniki relaksacyjne i ograniczenie stresu

Jeśli pojawienie się choroby było związane ze zwiększonym obciążeniem emocjonalnym lub pod jego wpływem występuje zaostrzenie dolegliwości, ważna jest nauka prawidłowego radzenia sobie z napięciem i stresem.

Podczas lekko nasilonego stresu pomocne będą medytacja oraz techniki relaksacyjne. Jeśli jednak stres i napięcie nerwowe są przewlekłe i widocznie obniżają standard życia, warto skorzystać z porady psychologa czy psychoterapeuty.

Bruksizm – leczenie stomatologiczne

Biofeedback

Leczenie stomatologiczne bruxizmu opiera się na stosowaniu specjalnej szyny relaksacyjnej – nakładki na jeden z łuków zębowych, chroniącej przed nadmiernym naciskiem i łagodzącej ból.

Jeśli lekarz stomatolog stwierdzi obecność istotnych uszkodzeń, konieczne będzie leczenie czy też ewentualna korekta wad zgryzu.

Twarde szyny relaksacyjne wykonywane są w gabinecie stomatologicznym lub ortodontycznym przez specjalistę. Najpierw pobierany jest odcisk zębów, a następnie na jego podstawie tworzone są dobrane idealnie do kształtu szczęki szyny, które należy nosić w zaleconych przez lekarza porach. Szczególnie polecane przez stomatologów są szyny akrylowe – bardzo wytrzymałe i utrzymujące swój kształt.



Istnieją również szyny relaksacyjne miękkie. Możemy kupić je w aptekach czy sklepach ze sprzętem stomatologiczno-dentystycznym. Są to gotowe nakładki które po zanurzeniu w wodzie należy umieścić w jamie ustnej, a następnie zaciśnąć zęby. Szyna zmienia kształt, po krótkim czasie sztywnieje i jest gotowa do użytku.

Jednak zdaniem stomatologów miękkie szyny relaksacyjne są złym wyborem i często powodują więcej szkód niż pożytku. Materiał jest zbyt słaby, nie chroni więc zębów przed ścieraniem, często ulega uszkodzeniu.

Inne metody

Inną metodą leczenia bruxizmu jest terapia manualna i fizjoterapia stomatologiczna. Dążą one do rozluźnienia mięśni szczęki i żuchwy poprzez zastosowanie odpowiednich ćwiczeń.

Pomocny może okazać się biofeedback

Nowym rozwiązaniem jest biofeedback, czyli metoda wykorzystująca urządzenia monitorujące pracę mięśni, dzięki czemu możliwe jest wprowadzenie odpowiednich ćwiczeń, by wypracować świadomą kontrolę nad aktywnością mięśni żucia.

Biofeedback to metoda umożliwiająca dostarczanie informacji do organizmu w chwili, gdy zmienia się jego stan fizjologiczny. Dzięki temu możliwe jest wykształcenie zdolności do modyfikowania aktywności organizmu – uruchomienie procesów korygujących niepożądane zachowania organizmu.



Zastrzyki z toksyny botulinowej

W przypadku osób z ciężkim i utrwalonym bruksizmem, które nie reagują na inne metody leczenia, wykorzystywane są środki zwiotczające, częściowo paraliżujące mięśnie, jak na przykład zastrzyki z toksyny botulinowej.

Zabieg taki wykonywany jest w gabinetach medycyny estetycznej oraz w gabinetach stomatologicznych. Jest krótki i bezbolesny – wstrzyknięcie botoksu w żwacze to dosłownie 3 ułtucia igłą na każdą ze stron.

Preparat zaczyna działać stopniowo, od trzeciego dnia po zabiegu. Nie odczujemy więc drastycznej zmiany od razu po wyjściu z gabinetu. Efekt pojawi się dopiero po kilku dniach.

Oczywiście jeśli jest to możliwe, należy skupić się również na zwalczaniu zaburzeń powodujących występowanie choroby, takich jak bezdech senny czy choroba refluksowa przełyku. Dążymy wtedy do zlikwidowania lub chociażby zniwelowania przyczyny, a nie skutku zaburzeń.



Stomatolodzy zalecają również profilaktykę, by nie dopuścić do rozwinięcia się problemu. Istotna jest tu redukcja stresu – regularny odpoczynek, ćwiczenia fizyczne, również unikanie substancji stymulujących – szczególnie przed snem.

Należy zrezygnować z kawy, mocnej herbaty czy alkoholu, szczególnie w porach wieczornych. Powinniśmy dbać o odpowiednią higienę snu, zrezygnować z palenia oraz zgłaszać się regularnie na kontrole stomatologiczne.



Koszty leczenia bruxizmu

Udając się do gabinetu medycyny estetycznej czy gabinetu stomatologicznego w celu wykonania zastrzyków toksyną botulinową, musimy liczyć się z ceną od 800 zł do 1700 zł za zabieg.

Cena twardej szyny relaksacyjnej wykonanej przez stomatologa wynosi od 650 do 850 zł.

Szyny miękkie to wydatek 60-350 zł, chociaż znajdziemy również oferty za kilkanaście złotych. Te rozwiązania nie są jednak polecane przez lekarzy.

Koszty leczenia można rozłożyć na raty w systemie MediRaty. Leczenie może być zrealizowane w dowolnej placówce na terenie

całego kraju. Zostanie opłacone na podstawie faktury pro-forma wystawionej przez gabinet firmie LM PAY S.A. (MediRaty). Wcześniej trzeba tylko upewnić się, że finansowanie w potrzebnej kwocie zostanie przyznane i zrealizowane. Należy w tym celu zadzwonić pod nr telefonu 22 266 83 70 (pon. 8-20, sob. 9-14) i ustalić warunki finansowania oraz spłaty, która może zostać rozłożona nawet na 60 rat. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 23,03%.

MediRaty – Twoje zdrowie to polubi!



**Sprawdź już dziś.
To nic nie kosztuje!**



FINANSUJEMY ZDROWIE!

www.mediraty.pl tel.: 22 266 83 70

 **MediRaty**
FINANSOWANIE USŁUG MEDYCZNYCH

 **MediPay**
PŁATNOŚCI ODROCZONE