**Bruksizm – nie tylko problem zębów!**

Bruksizm, czyli patologiczne, samoistne zaciskanie lub zgrzytanie zębami to schorzenie, na które cierpi coraz więcej z nas! Mówi się, że to choroba cywilizacyjna. O tym, jakie są jego konsekwencje i jak sobie z radzić z jego przyczynami mówi lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak z warszawskiej kliniki L’experta.

Bruksizm, czyli patologiczne, samoistne zaciskanie i zgrzytanie zębami jest wywołany przez napięcie mięśniowe okolicy głowy, szyi i mięśni żwaczy, co jak mówi lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak z warszawskiej kliniki L’experta powoduje nadmierne przeciążenia i tarcie zębów, ale nie tylko! *– Najbardziej oczywiste jest to, że bruksizm prowadzi do zniszczenia tkanek zębów, co objawia się ich pękaniem i starciem, a u osób, które mają słabą kość wywołuje chorobę przyzębia, która może prowadzić do chwiania, a nawet wypadania zębów. Natomiast w dalszej konsekwencji bruksizm może objawiać się także szumami usznymi i bardzo dużymi bólami głowy oraz dolegliwościami w okolicy stawu skroniowo-żuchwowego. Gdy dochodzi do destrukcji tkanek twardych zębów, wówczas staw skroniowo-żuchwowy zaczyna się też inaczej ustawiać. Pewna grupa pacjentów z takimi konsekwencjami bruksizmu cierpi na poważne bóle i szukają oni pomocy u specjalistów zajmujących się stricte tym schorzeniem. Natomiast 90 proc. osób chorujących na bruksizm to osoby z dolegliwościami o mało zaawansowanym stopniu, które są często niezdiagnozowane. Dopiero, gdy trafiają do stomatologa, on zauważa, że zęby są zniszczone i szuka przyczyny takiego stanu. –*

Bruksizm głównie objawia się podczas snu, kiedy chory nie ma kontroli nad pracą swoich mięśni. Mięśnie żwacze, które u cierpiących na to schorzenie są często przerośnięte, mocno wówczas pracują i powodują zaciskanie i tarcie zębów. Często pierwszą osobą, która zauważa objawy tego patologicznego stanu jest partner/partnerka bruksisty. Wydaje on bowiem charakterystyczne dźwięki akustyczne, czyli tarcie tkanki o tkankę, których nie słychać w ciągu dnia przy normalnym funkcjonowaniu. U bruksisty zaciskanie zębów ma taką siłę, przy której jest on w stanie te zęby złamać. Dlatego objawami bruksizmu mogą być również krwawienie dziąseł, problemy z nadwrażliwością zębów, a finalnie u pacjentów z zaawansowanym stopniem schorzenia dochodzą dźwięki akustyczne ze stawu skroniowo-żuchwowego. Jest to spowodowane przez to, że ta tkanka twarda zęba jest zniszczona i często przez to dochodzi do zaniżenia zwarcia, a staw skroniowo-żuchwowy zmienia swoje położenie.

*- Bruksizm oczywiście bardzo pogarsza stan zdrowia zębów i jamy ustnej. Starte zęby stają się osłabione, przez co są bardziej podatne na nadwrażliwość i próchnicę. Ścieranie się zębów sprawia, że uśmiech zaczyna wyglądać nieestetycznie, zęby stają się krótsze, a ich proporcje wysokości do szerokości są zaburzone. Zdarzają się pacjenci, którzy mają zęby starte nawet do połowy* – wyjaśnia dentysta.

**Przyczyny bruksizmu**

Choć bruksizm rozpoznaje zwykle stomatolog, to tak naprawdę schorzenie ma różnorodne podłoża. Głównym czynnikiem powodującym patologiczne zaciskanie zębów jest silny stres. Z tego powodu rośnie liczba osób cierpiących na bruksizm. Wiąże się to głównie z naszym stylem życia. Innym czynnikiem przyczyniającym się do bruksizmu mogą być również nieprawidłowości zgryzowe. Problemy związane z patologicznym zaciskaniem zębów mogą być też mocno związane z wadliwą postawą ciała. To również może okazać się motorem patologii związanych z bruksizmem, ponieważ te napięcia kumulują się w obrębie obręczy barkowych i szyi.

**Leczenie bruksizmu**

Leczenie bruksizmu powinno być wielopłaszczyznowe i nie polega tylko na leczeniu stomatologicznym. – *Leczenie samych objawów w postaci odbudowy znoszonych zębów, powinno być równoległe z leczeniem przyczynowym. Bez tego pacjent nadal będzie destrukcyjnie działał na tkanki i szybko ponownie będzie wymagał pracy stomatologa.* *Dlatego powinien równolegle odbyć leczenie niwelujące sam bruksizm* - wyjaśnia stomatolog kliniki L’experta. Gdy problem jest spowodowany nieprawidłowościami zgryzowymi może pomóc leczenie ortodontyczne. - Ustawiając w odpowiedni sposób zęby, doprowadzamy do tego, że zaczynają one fizjologicznie działać. Dzięki temu mięśnie zaczynają się rozluźniać. Napięcia stają się wtedy mniejsze. Przy dużym stopniu zaawansowania schorzenia jest ono połączone z opieką fizjoterapeuty. W leczeniu bruksizmu pomaga również opieka psychologiczno-psychiatryczna. Schorzenie to może być bowiem objawem depresji, zaburzeń nastroju, nerwicy. Wdrażając także pewną farmakologię i nie muszą to być od razu leki psychotropowe, rozluźniamy mięśnie. Czasem włącza się również leczenie toksyną botulinową. - *Wstrzykiwana w mięśnie żwacze, które są jednymi z głównych, odpowiadających za duże napięcie przy stawie skroniowo–żuchwowym, powoduje czasową i częściową blokadę ich pracy, a tym samym rozluźnienie. Przy stosowaniu tego typu terapii w dłuższej perspektywie czasowi, ten mięsień staje się słabszy* – wyjaśnia lek. tom. Karolina Cepińska-Malczak.

W leczeniu bruksimu wykorzystywane są również specjalne szyny relaksacyjne. -. Jest to specjalnie skonstruowana i dopasowana do zgryzu pacjenta nakładka z przezroczystego, twardego tworzywa, którą bruksista zakłada na noc. Ma ona na celu zatrzymanie destrukcyjnych sił. Ponadto, taka szyna pomaga w procesie diagnostycznym, ponieważ widać na niej, w których miejscach pacjent mocniej zaciska zęby. –

**Na co jeszcze uważać**

Cierpiąc na tego typu dolegliwości należyuważać na wszelkie czynności ćwiczące mięśnie żwacze. Należy do nich na przykład żucie gumy. Są osoby, które potrafią ją żuć permanentnie przez cały dzień. Tymczasem bruksici nie powinni po nią sięgać w ogóle, a osoby zdrowe powinny ją przeżuć i po 5 minutach wypluć.

Podobnie należy uważać na różne trendy Tiktokowe. Na tym popularnym portalu można napotkać filmy osób, promujących różne urządzenia do nagryzania, która mają poprawiać linię żuchwy. Tymczasem takie ćwiczenia mięśni żwaczy są bardzo szkodliwe i prowadzą do wielu dysfunkcji stawu skroniowo-żuchwowego. *- Rozciągając wiązadła w stawie skroniowo-żuchwowym, powodujemy, że ten staw zaczyna się niszczyć. Wówczas krążek stawowy zaczyna zmieniać pozycję i wypadać ze stawu. W konsekwencji dochodzi do dźwięków akustycznych, strzelania, przeskakiwania żuchwy. Na końcu taki pacjent ma problemy z żuciem, wymową i cierpi na rożne bóle* – ostrzega lek. stom. Karolina Cepińska-Malczak z kliniki L’experta.