

Bruksizm - problem zdrowia i urody

Bruksizm, czyli regularne patologiczne zaciskanie lub zgrzytanie zębami to schorzenie, o którym chory często nawet nie zdaje sobie sprawy, że na nie cierpi, ponieważ objawia się ono najczęściej w nocy, kiedy śpimy. Bruksizm choć jest niepozorny, to nieleczony prowadzi do wielu innych dolegliwości i niekorzystnie zmienia nasz wygląd. Walka z nim nie jest prosta, jednak nie powinniśmy go lekceważyć. O tym co powoduje i jak sobie z nim radzić wypowiada się dr Kamila Wasiluk, ortodontka z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium.

Czym jest i skąd się bierze bruksizm?

Jasna odpowiedź na to pytanie jest niezwykle ważna, ponieważ w Polsce wiedza na ten temat jest, niestety, wciąż bardzo mała. – *Bruksizm jest chorobą prowadzącą się do tego, że w następstwie wielu różnych czynników, chory, najczęściej podczas snu, z ogromną siłą zaciska szczękę i trze nimi o siebie powodując odgłos nieprzyjemnego zgrzytania. Należy do grupy zaburzeń układu ruchowego*



narządu żucia. Etiologia bruksizmu wciąż nie jest jasna. Najczęstszą jego przyczyną jest stres i związane z nim napięcie, które „gromadzi się” w organizmie chorego podczas dnia. W nocy, kiedy w naturalny sposób odprężamy się, organizm, na swój sposób, odreagowuje to właśnie poprzez silne zgrzytanie zębami – tłumaczy dr Kamila Wasiluk, ortodontka z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium.

Sam stres to jednak nie wszystko. Do bruksizmu przyczyniają się również nielezione problemy z okluzją, braki zębowe, wady zgryzu, chrapanie i bezdechy senne, pobudzenie takimi czynnikami jak tytoń, alkohol, kofeina.

Objawy zdrowotne i urodowe

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że choruje na bruksizm. Najczęściej pierwszymi osobami, które zauważają, że coś jest nie tak są najbliżsi chorego, którzy słyszą jego nocne zgrzytanie zębami. Dopiero zespół zdrowotnych dolegliwości i urodowych objawów, które powoduje bruksizm może skłonić chorego do diagnozy.

Dr Kamila Wasiluk z Tricilium wylicza, że po pierwsze nadmierne, nieprawidłowe stykanie się zębów prowadzi do uszkodzeń szkliwa, czasami nawet do złamań. - *To oczywiście bardzo pogarsza stan zdrowia zębów i jamy ustnej. Zęby stają się starte i 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! Ubytki możemy odbudowywać, ale bez leczenia choroby podstawowej będą one stale wracać.

W późniejszym stadium choroby mogą się pojawiać stany zapalne i zwyrodnieniowe w stawach skroniowo-żuchwowych, które nie spełniają prawidłowo swojej funkcji. Ruchy żuchwy są utrudnione, ograniczone, powodują promieniujący ból. Osoby mające tendencję do nawracających, zwłaszcza porannych bólów głowy, szyi, karku lub pleców oraz słyszące w stawach skroniowo-żuchwowych charakterystyczne trzaski podczas ziewania lub gryzienia powinny zdiagnozować się w kierunku m.in. bruksizmu.

Choć może się to wydać zaskakujące, warto także przyjrzeć się kształtowi swojej twarzy. U niektórych osób cierpiących na bruksizm dochodzi bowiem do zmiany jej rysów. Jest to efektem nadmiernej pracy mięśni żwaczy, które w efekcie rozbudowują się i zmieniają rysy twarzy na bardziej kwadratową – wyjaśnia dr Kamila Wasiluk.

Bruksizm a zęby i zgryz

Jak walczyć z problemem, którego podłoże jest zazwyczaj naprawdę złożone i składa się zarówno z czynników fizjologicznych, jak i psychologicznych?

Choć może zabrzmieć to banalnie i nieco naiwnie, pierwsze, co powinniśmy zrobić, to spróbować zmienić własny styl życia. Zapewnianie sobie relaksu pomoże w zredukowaniu stresu oraz ogólnego napięcia organizmu. Pomocne mogą okazać się wizyty u psychologa, fizjoterapeuty czy lekarza specjalizującego się w zaburzeniach snu, jeśli bruksizm współistnieje z bezdechem sennym.

Leczeniem stomatologiczne powinno sprowadzać się do zapobiegania dalszemu niszczeniu zębów , a także do minimalizowania objawów bólowych związanych ze zgrzytaniem zębami, jeśli występują. – *Stomatolog u takich pacjentów działa równolegle: leczy wszystkie dotychczasowych ubytki, jakie powstały do tej pory w wyniku choroby w uzębieniu pacjenta oraz wykonuje szyny ochronne, które chory powinien zakładać na noc na zęby, żeby zapobiegać ich dalszemu niszczeniu. Szyny dodatkowo utrzymują staw skroniowo-żuchwowy w prawidłowej pozycji, przez to zmniejszają bolesność i zapobiegają zwyrodnieniom – tłumaczy dr Kamila Wasiluk.*

Dr Kamila Wasiluk wymienia jeszcze jedną wartą uwagi metodę walki z problemem. Niezwykle popularna w medycynie estetycznej toksyna botulinowa od wielu lat również pomaga chorym na

bruksizm - Toksyna botulinowa paraliżuje mięśnie, dzięki temu nie napinają się. Preparat podaje się precyzyjnie w jedną parę mięśni żwacza. Ponieważ te mięśnie są bardzo silne, należy podać dużo toksyny botulinowej, tyle ile wystarczyłoby do ostryknięcia czoła, łwiej zmarszczki i zmarszczek okolic oczu. Równocześnie taka ilość pozwala na normalne funkcjonowanie, czyli nie zaburza czynności żucia. W czasie zabiegu wykonuje się 3-4 wklucia w policzek z każdej strony – wyjaśnia ekspertka.

Ostrzykiwanie mięśni żwacza toksyną botulinową w rezultacie przyczynia się do zmniejszenia uczucia napięcia i bólu. Również wspomniane wcześniej charakterystyczne dla bruksistów rysy twarzy ulegają złagodzeniu, a często wręcz widocznemu odmłodzeniu. Toksyna botulinowa działa przez kilka miesięcy (do pół roku). Potem wskazane jest powtarzanie zabiegu co pół roku przez 2-3 lata, wówczas istnieje szansa na odzwyczajenie mięśni od tak intensywnego zaciskania.

Jest to już jednak leczenie typowo objawowe, tymczasem najważniejsze jest skuteczne pozbycie się samych przyczyn dolegliwości. Wyleczenie wady zgryzu i problemów zwarciovych oraz zniszczonego szkliwa, ochranianie zębów nocą i przede wszystkim „wrzucenie na luz”! Walka z bruksizmem nie jest łatwa, jednak na szczęście jest możliwa i zdecydowanie warto ją podjąć!

Informacje o ekspercie:

Doktor Kamila Wasiluk – MSc in Orthodontics, lekarz stomatolog, ortodonta. Absolwentka mi.in. Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i trzyletnich studiów specjalizacyjnych z ortodoncji na Donau University w Austrii. Współwłaścicielka warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (www.triclinium.pl), w którym prowadzi swoją praktykę lekarską. Leczy z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik ortodontycznych, pozwalających uzyskać jak najlepsze i trwałe efekty terapii bez usuwania zębów. Autorka bloga www.mamaortodonta.pl