

Zgrzytanie zębami

Uważa się, że nawet 20 proc. populacji współczesnych Polaków może doświadczać nadmiernego ścierania się zębów na skutek ich zaciskania i zgrzytania – proces ten nazywany jest bruksizmem. Niewielka stała utrata twardych tkanek zębów jest niestety procesem powiązanim z ogólnym starzeniem się organizmu, jednak gdy jest ona nadmierna, może prowadzić do głębokich patologii. Nawykowe nocne zgrzytanie ujawnia się najczęściej po 25 roku życia, choć „zgrzytanie zębami” może pojawiać się już u małych dzieci, zwłaszcza w okresie poprzedzającym wymianę uzębienia.

Należy pamiętać, że proces ścierania się zębów mlecznych jest zjawiskiem fizjologicznym, a nawet pożądanym. U dzieci jest on powiązany ze wzrostem kości w ogólnym procesie wzrastania i kształtowania się zgryzu. Dlatego u dzieci w każdym wieku polecana jest tzw. „twarda dieta”, w której należy zachęcać je do spożywania twardszych produktów spożywczych, jak np. surowe warzywa. Niestety w obecnych czasach wysoko przetworzonych produktów dzieci spożywają różnego rodzaju rozdrobnione papki, a to skutkuje brakiem starcia brzegów siecznych kłów czy brakiem tworzenia się płaszczyzn w zębach trzonowych mlecznych, co jest warunkiem umożliwiającym swobodny wzrost kości szczęk.

Na drugim krańcu problemu mamy pacjentów dorosłych, którzy „zjadają” własne zęby, co prowadzi do zaburzeń w wysokości zwarcia, zmian napięcia mięśni twarzy, zmian i przeskoków w stawach skroniowo-żuchwowych, starcia krążka stawowego, bólów głowy czy samoistnego obnażania się miazgi zębowej. Zazwyczaj bruksizmowi (atrycji) towarzyszą inne patologie, prowadzące do niepróchnicowej utraty twardych tkanek, takie jak erozja czy abrazja.

Za przyczyny samego nadmiernego zgrzytania zębami uważa się głównie zmiany związane z jamą ustną, czyli zaburzenia zgryzowo-zwarciove. Trzeba pamiętać, że każda nawet najmniejsza ingerencja odtwórcza w zębach zmienia nieco rozkład sił, a im większa odbudowa, tym większe zmiany.

Ale przyczyny tego zjawiska są również ogólnoustrojowe, takie jak: stres, zaburzenia psychiczne i emocjonalne, np.: schizofrenia, depresja i stany lękowe, ADHD, autyzm, zespół Downa, zespół Pradera i Williego, zaburzenia hormonalne, np. nadczynność tarczycy, choroby przewodu pokarmowego (choroba refluksowa), niedobory witamin i magnezu, alergie, przerost migdałków, zażywanie niektórych leków (np. selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny, leków psychotropowych, amfetaminy i L-dopaminy).

Według klasyfikacji American Academy of Sleep Medicine (Amerykańska Akademia Medycyny Snu) jest 80 różnych rodzajów zaburzeń towarzyszących spaniu, a bruksizm pojawia się tam obok somnambulizmu, lęków nocnych czy moczenia nocnego. Występowanie nocnego zgrzytania jest mocno powiązane ze stresem odczuwanym podczas dnia – uważa się, że ataki bruksizmu pojawiają się najczęściej w nocy z niedzieli na poniedziałek, czyli w momencie, gdy zaczynamy kolejny tydzień w pracy. Natomiast podczas urlopu jest nawet o dwie trzecie mniej nocnych epizodów zgrzytania zębami niż poza nim.

W trakcie nawykowego zaciskania zębów siły są nawet 10 razy większe niż w trakcie, gdy gryziemy coś twardego. Do objawów bruksizmu zaliczamy: ścieranie i pękanie szkliwa, rozchwianie zębów, przygryzanie dziąseł, krwawienie z dziąseł, zaniki przyzębia, nieprawidłowości w stawach skroniowo-żuchwowych, ból, trzaski i przeskakiwanie żuchwy, ograniczona ruchomość żuchwy, przewlekły ból głowy i szyi, nadwrażliwość zębów. W bardzo zaawansowanej formie bruksizm może dawać takie objawy, jak: bolesność okolicy oczodołów, uczucie wysadzania oka, suchości oka, okresowe nieostre widzenie, szumy/piski w uszach, uczucie zatykania ucha, bóle ucha, zaburzenia równowagi, bóle głowy.

Bruksizm oraz jego powikłania można oczywiście leczyć w gabinecie stomatologicznym, choć jest to duże wyzwanie kliniczne. W leczeniu objawowym stosuje się tzw. szyny relaksacyjne, czyli akrylowe nakładki na zęby do stosowania na noc, których działanie polega na zmniejszaniu napięcia mięśni przywodzących żuchwę oraz skutecznie chronią przed starciami i przeciążeniem poszczególnych zębów. Bardzo ważna jest też fizjoterapia, czyli stosowanie ćwiczeń rozluźniających i relaksujących mięśnie. Dobrym sposobem na rozluźnienie mięśni jest wizyta u fizjoterapeuty który profesjonalnie zajmie się terapią mięśni manualnie bądź za pomocą urządzeń do fizykoterapii (np. TENS). Konieczne może być też leczenie odtwórcze prawidłowych warunków zgryzowo-zwarciovych.

Oczywiście główną przyczyną zgrzytania nocnego jest STRES. Zatem leczenie przyczynowe będzie polegało również na wyeliminowaniu tego czynnika lub przynajmniej praktykowania codziennych ćwiczeń relaksacyjnych.

Patrycja Proc

Źródła: <http://benydent.pl/bruksizm.html>,
<https://www.mediraty.pl/stomatologia/artykuly/bruksizm-czym-jest-jak-go-leczyc-i-jakie-sa-konsekwencje/>