

Niezły ZGRZYT



To prawda, że żucie gumy sprzyja zaciskaniu zębów i powoduje przerost mięśni żwaczy. Ale też zwiększa wydzielanie dobrej śliny, która „doczyszcz” zęby po jedzeniu. Dlatego gumę najlepiej żuć zawsze po posiłku, ale tylko przez parę minut i wyłącznie z ksylitolem, który przeciwdziała próchnicy.

CO NOWEGO?



Mintperfekt, pasta przeciw próchnicy. Remineralizuje szkliwo i je rozjaśnia. Ziaja, 7 zł www.ziaja.pl

Nie obgryzasz paznokci, nie przygryzasz warg. W nocy za to nieświadomie zgrzytasz zębami. Stop! Bruksizm szkodzi nie tylko twoim zębom, ale i zdrowiu.

TEKST **Marta Rudowicz**

Czy cierpisz na bruksizm?

Bruksizm nie jest wcale łatwy do rozpoznania. Jeśli zgrzytasz lub zaciskasz mocno zęby, co powoduje ich ścieranie, robisz to najczęściej w nocy. W dodatku zupełnie nieświadomie. Poza tym nie przyglądasz się tak swoim zębom jak dentysta, który po ich wyglądzie od razu może to ocenić. – Wielu pacjentów nie chce uwierzyć, że choruje na bruksizm. Dają się przekonać dopiero, kiedy pokazuję im w lusterku, jak ruszają szczęką i jak bardzo starcie mają brzegi zębów i zaburzoną linię uśmiechu. To typowe objawy bruksizmu, który wynika z wady zgryzu i związanej z nią nadmiernej aktywności mięśni żuchwy, w wyniku czego są one nieustannie w napięciu. A to niszczy nie tylko zęby, lecz także zdrowie. Prowadzi do bólu głowy, karku i szumów w uszach, których nie wiąże się z reguły z zaburzeniami zgryzu – mówi dr Iwona Gnach-Olejniczak, stomatolog z wrocławskiej kliniki Unident Union Dental Spa.

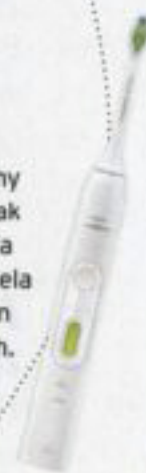
Gdzie znajdziesz przyczynę?

Pierwszy winny? Wada zgryzu – nieleczona w młodości lub nabyta z powodu braku trzonowców, płaskich plomb, złej protetyki. A do tego stres. Powoduje, że mimowolnie zaciskasz szczękę, a przez to mięśnie połączone ze stawem skroniowo-żuchwowym. Nic więc dziwnego, że po kilku latach nieświadomego zgrzytania zębami wstajesz codziennie z porannym bólem głowy i karku, nawet jeśli śpisz na najwygodniejszej poduszce świata i masz najlepszego rehabilitanta od masażu pleców. Bruksizm to także często skutek niedoborów magnezu, nietolerancji pokarmowej, a nawet pasożytów. – Gdy przyczyną bruksizmu jest wada zgryzu, zęby nie kontaktują się z sobą we właściwy sposób. Dochodzi do ich ścierania, zaczyna pękać szkliwo i stają się bardziej podatne na próchnicę – mówi dr Gnach-Olejniczak. – Wtedy od razu, niezależnie od wieku pacjenta, zalecam leczenie ortodontyczne, bo aparat nie tylko leczy bruksizm, lecz także bóle głowy, pleców wynikające z niewłaściwej pozycji szczęki – dodaje stomatolog.

Jak go wyleczyć?

W pierwszej kolejności trzeba zlikwidować ból. Najnowszą metodą są specjalne szyny hamujące odruch zgrzytania, w których trzeba spać przez dwa-trzy miesiące. Dopiero po tej kuracji lekarz zakłada aparat, odtwarza dawną wysokość zębów i całego zgryzu oraz uzupełnia kompozytem uszczerbki na brzegach. Ale w leczeniu bruksizmu najważniejsze jest holistyczne podejście do problemu. – Bruksizm wymaga zmiany trybu życia. Na początek ograniczenie kawy, przestrzeganie diety odkwaszającej i relaks – np. joga lub długie spacer. Już sam relaks całej twarzy, kiedy leżymy wieczorem w łóżku po całym dniu, daje dobre efekty – radzi dr Gnach-Olejniczak.

Porsche wśród szczoteczek elektrycznych. Sonicare Healthy White+ czyści jak zabieg usuwania kamienia i wybiela zęby o jeden ton po 2 tygodniach. Philips, 500 zł www.philips.pl



Pasta i płyn wybielający Max White. Usuwa i powierzchniowe, i głębokie przebarwienia, dając mocniejszy efekt wybielenia. Colgate, od 11 zł

Soniczna szczoteczka z silikonowym włosiem, odpornym na gromadzenie się bakterii. Foreo, 310 zł www.douglas.pl

