



Materiał opracowany przez Guarana PR

Smartfony niszczą... zęby? Naukowcy mają odpowiedź!

Dentyści mają fatalne wieści dla milionów użytkowników smartfonów w Polsce. Jak pokazują najnowsze badania przeprowadzone w Izraelu i we Włoszech, ciągłe scrollowanie, sprawdzanie powiadomień i śledzenie postów w social mediach, może odbić się na zdrowiu... zębów. Winien jest stres, jaki temu towarzyszy i coraz powszechniejszy syndrom FOMO.

Siedzisz godzinami pochylony nad ekranem smartfona? Lepiej zaplanuj wizytę u dentysty. Przybywa badań naukowych, które pokazują, jak ciągłe przeglądanie treści w telefonie przyczynia się nie tylko do rozwoju wad postawy czy zaburzeń snu, ale także groźnych zmian w jamie ustnej.

Taki związek zaobserwowali ostatnio naukowcy z The Maurice and Gabriela Goldschleger School of Dental Medicine przy Uniwersytecie w Tel Awiwie, którzy pod tym kątem przebadali aż 600 osób w wieku od 18 do 35 lat. Co się okazało?

Aż 24% osób, które nieustannie sprawdza treści np. w social mediach, wiadomości na WhatsApp czy powiadomienia, bezwiednie zaciska zęby w ciągu dnia. Niemal tyle samo, bo 21%, robi to także w nocy, w czasie snu. Jednocześnie aż 29% skarży się na ból mięśni w obrębie głowy i szyi.

Co ciekawe, u osób, które rzadziej korzystają z telefonu, problem był zdecydowanie mniej dostrzegalny. Tylko 6% zgrzytało zębami w dzień, a 7,5% w nocy. Ból mięśni zaobserwowano natomiast jedynie u 14%.

Przyczyną problemu, zdaniem naukowców, jest silny stres, jaki towarzyszy częstemu korzystaniu z urządzeń mobilnych. Wskazują oni wręcz na syndrom FOMO (ang. *Fear Of Missing Out*), który objawia się częstym i nerwowym zaglądaniem do telefonu i sprawdzaniem powiadomień, a także lękiem, że się coś przegapiło np. na Tik-Toku, Facebooku czy Instagramie.

U osób, które wręcz obsesyjnie korzystają z telefonu, obserwuje się typowe objawy bruksizmu, zarówno dziennego jak i nocnego. Zaciskanie zębów powoduje napięciowe bóle głowy, szyi, karku oraz dolegliwości bólowe i objawy akustyczne ze strony stawów skroniowo-żuchwowych. To podręcznikowe manifestacje tego schorzenia

– zauważa lek. dent. Marta Siewert-Gutowska, chirurg szczękowo-twarzowy z Medicover Stomatologia Plac Konstytucji w Warszawie.

Podręcznikowa jest także przyczyna. Uważa się, że w wielu przypadkach za rozwojem bruksizmu stoją zaburzenia lękowe i silny stres, który np. w nocy manifestuje się poprzez bezwiedne zaciskanie zębów. W przypadku użytkowników smartfonu problem się nasila, bo objawy obserwujemy także w ciągu dnia

– mówi.

I faktycznie, stres odgrywa w tym przypadku kluczową rolę. Niemal 50% osób przebadanych przez izraelskich naukowców przyznała, że smartfon, a także konieczność ciągłego zaglądania do niego, jest dla nich źródłem stresu na poziomie od średniego do wysokiego. Co więcej, aż 54% cierpi przez to urządzenie na bezsenność. Nasilający się problem widzą także polscy dentyści.

W ostatnich latach znacząco wzrosła liczba przypadków bruksizmu, zwłaszcza wśród osób młodych. Typowa niegdyś dla osób w średnim wieku przypadłość, dziś obserwowana jest już u młodzieży i to nieraz w bardzo zaawansowanym stadium, kiedy tak naprawdę mamy do czynienia z zespołem patologicznych dysfunkcji, które w konsekwencji prowadzą do choroby stawów skroniowo-żuchwowych

– mówi dr Siewert-Gutowska.

Niepokojące jest to, jak wiele konsekwencji niesie nieleczony bruksizm.

Przede wszystkim dochodzi do przeciążenia mięśni, więzadeł i stawu skroniowo-żuchwowego, wskutek czego pojawia się przewlekły ból głowy, szyi, karku, obręczy barkowej, a także charakterystyczne „trzaskanie” w stawie skroniowo-żuchwowym np. podczas jedzenia. Brak odpowiedniego leczenia może w tym przypadku prowadzić np. do ograniczenia ruchomości żuchwy

– mówi.

Do tego mogą pojawić się problemy ze słuchem, w tym m.in. szumy uszne.

To jednak nie koniec.

Osoby z bruksizmem dosłownie zjadają własne zęby. Prowadzi to do ich starcia, pęknięcia czy rozchwiania. Często obserwuje się także ubytki klinowe i nadwrażliwość zębów np. przy kontakcie z zimnym napojem

– zauważa dr Marta Siewert-Gutowska.

I to wszystko od nałogowego przeglądania Tik-Toka, Instagrama czy WhatsAppa? Także włoscy naukowcy, którzy przebadali 153 studentów z Uniwersytetu w Sienie i Uniwersytetu Padeńskiego nie pozostawiają wątpliwości, że problem istnieje.

W badaniach opublikowanym na łamach Journal of Oral Rehabilitation, wskazują oni jasno na silny związek między wielogodzinnym śledzeniem treści w smartfonie, a ryzykiem rozwoju dziennego bruksizmu. Aż u ponad 25% przebadanych przez naukowców zaobserwowano wyraźne symptomy schorzenia.

Najczęściej było to stykanie się zębów przy zamkniętych ustach, zanotowano je u ponad 13% studentów. U 7% zaobserwowano natomiast napięcie mięśni żucia, 2,5% nerwowo zaciskało zęby napinając mięśnie, a 0,5% dodatkowo nimi zgrzytało. Co ciekawe, objawy częściej występowały wśród kobiet. W przypadku zgrzytania zębami ponad dwukrotnie.

Jak zaznacza dr Siewert-Gutowska, osoby, które obserwują u siebie niepokojące objawy, powinny jak najszybciej reagować.

Współczesna stomatologia jest w stanie skutecznie i holistycznie leczyć brukizm i łagodzić jego objawy, u osób w każdym wieku, niezależne od przyczyny

– mówi.

Osobom z tym schorzeniem zaleca się noszenie specjalnej szyny relaksacyjnej, która rozluźnia mięśnie i chroni zęby. W większości przypadków konieczne jest także włączenie fizjoterapii stomatologicznej, która polega na zastosowaniu terapii manualnej mającej na celu rozluźnienie mięśni i edukację pacjenta. W ostateczności lekarze mogą posiłkować się podaniem toksyny botulinowej w mięśnie głowy i szyi co zmniejsza napięcie i dolegliwości. Nierzadko konieczna jest także konsultacja psychologiczna

– dodaje ekspertka Medicover Stomatologia.

\\\\ Pytania, komentarze, wywiady? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na <http://medicoverstom.gpr.one/>

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PR

Tomasz Pietrzak, tel. 509 106 256, mail. tomasz.pietrzak@guaranapr.pl