

Materiał opracowany przez Guarana PR

**Do pracy weź kulki – unikniesz bólu głowy i pokruszonych plomb**

Złamany ząb, poluzowane wypełnienie, nadwrażliwość? To mogą być sygnały, że nieświadomie zgrzytasz zębami, nawet podczas snu. Winowajca jest podstępny, bo to… stres w pracy.

Jak wynika z badań Medicover Stomatologia – ponad 70 proc. osób poniżej 40 r.ż. uważa, że ładny uśmiech i zadbane zęby pomagają w karierze. Niewielu jednak zdaje sobie sprawę, że praca jest też źródłem przewlekłego stresu, który w konsekwencji zagraża m.in. właśnie zębom. Sytuację pogorszyła dodatkowo pandemia, kiedy to diametralnie zmieniały się warunki pracy, a my byliśmy pełni obaw o jej przyszłość.

Jako gatunek „człowiek rozumny właściwy” funkcjonujemy na Ziemi krótko, bo to zaledwie kilkadziesiąt tysięcy lat. W porównaniu do historii gatunku homo szacowanej na ponad cztery miliony lat i czasu potrzebnego ewolucji na wprowadzanie istotnych zmian, liczonego nawet w setkach tysięcy lat, jest to niewiele. Początkowo nasi przodkowie przez wieki funkcjonowali podobnie, czyli łowili zwierzynę, szukali schronienia, uczyli się korzystać z ognia, dlatego obce nam są współczesne stresory, jak stanie w korku, zbliżający się termin oddania raportu albo rozpoczęcie nowej pracy. Z nietypowym dzisiejszym stresem nierzadko nie potrafimy sobie poradzić. To zupełnie nowe bodźce

– wyjaśnia psycholog Luiza Stańczyk z Medicover Stomatologia.

Polskie i zagraniczne statystyki pokazują, że w ciągu ostatnich trzech lat poziom stresu i liczba zestresowanych pracowników niemal się podwoiły.

**Niepozorny, a groźny – bruksizm**

I to widać, m.in. w naszych zębach. Jednymi ze skutków przewlekłego stresu są starte zęby i zaburzenia w zakresie stawów skroniowo-żuchwowych. Wielu te problemy bagatelizuje, więc dentyści i fizjoterapeuci ostrzegają zgodnie: na tym się nie skończy!

Starcie zębów jest pozornie niegroźne, jednak często doprowadza dysfunkcji stawów skroniowo- żuchwowych: ich klikania, przeskoków, czyli tzw. „strzelającej szczęki”, nawet zablokowania. Może występować ból w okolicy uszu, gdzie zaraz obok są one umiejscowione, ale lista konsekwencji się wydłuża. To migreny, bóle głowy, szyi, kręgosłupa, szumy/piski uszne. Niejednokrotnie są nie do wytrzymania i, by je zwalczyć, sięgamy po leki przeciwbólowe. Starcie zębów nie jest kwestią estetyki, bo wkrótce pojawiają się nadwrażliwość, pęknięcia szkliwa, ukruszenia, mogą nawet nam wypadać wypełnienia. To często wina jednego czynnika, czyli stresu

– ostrzega mgr Justyna Walczewska, fizjoterapeutka stomatologiczna z Medicover Stomatologia.

Przewlekłe zaciskanie i zgrzytanie zębami, mimowolne ruchy żuchwy bądź utrzymywanie jej w nawykowej nieprawidłowej pozycji nazywamy bruksizmem i często jest to nieświadome działanie. Sam problem jest złożony, bo na jego pojawienie się mają też wpływ warunki zgryzowe, czyli przypadki ortodontyczne. Przy przyczynach natury psychicznej czy psychosomatycznej trzeba uwzględnić również towarzyszące nam: przewlekły stres, zaburzenia lękowe, ale także nałogowe żucie gumy do żucia czy używki: tytoń, alkohol, papierosy i kawę, po które często sięgamy, by się rozluźnić albo zwiększyć swoją produktywność za biurkiem.

Często jeśli słyszymy o bruksizmie to uważamy, że dzieje się to tylko w nocy. Natomiast rozróżnia się zarówno bruksizm nocny, jak i dzienny. Co ciekawe to bruksizm dzienny jest częstszy, bo dotyka nawet jedną na trzy osoby. Na nocny skarży się statystycznie 13 proc. populacji. Oba typy łączy aspekt psychogenny.

Im wcześniej zdiagnozujemy problem i podejmiemy leczenie, tym więcej zgubnych skutków unikniemy. Ale dokąd się udać? Do dentysty, psychologa, a może fizjoterapeuty?

Bruksizm często niełatwo rozpoznać samemu, bo objawy mogą się podszywać pod inne dolegliwości lub też są ignorowane przez długi czas.

Z naszych obserwacji wynika, że tylko około 1–2 na 10 pytanych osób zdaje sobie sprawę z emocjonalnego zgrzytania zębami. Jednak gdy pytamy je o to wprost, to takie zachowanie potwierdza nawet powyżej 50% pacjentów. To pokazuje skalę tego zjawiska

– zauważa fizjoterapeutka.

**Idź do dentysty**

Już podczas rutynowej kontroli u dentysty możemy się dowiedzieć, że nadmiernie zgrzytamy zębami. Lekarz zauważy starte, ukruszone zęby, ubytki klinowe (przy szyjce), popękane szkliwo, także tzw. linie Alby. Są to linie od wewnętrznej strony policzka na wysokości łączenia się zębów. Mogą też występować „girlandy” na języku, czyli odciśnięte łuki zębowe

– opisuje ekspertka Medicover Stomatologia.

Podstawą jest przegląd jamy ustnej, zębów, dziąseł, kondycji stawów skroniowo-żuchwowych czy prawidłowych napięć mięśni żucia. Dentysta sprawdzi, czy nie mamy problemów ze zgryzem, które mogą również przyczyniać się do ścierania zębów i zaburzenia pracy stawów. Wskazane będzie także zdjęcie panoramiczne. Leczenie? Dentysta zadba o odbudowanie zniszczonych zębów. Nawet jeden brakujący ząb może negatywnie wpływać na pracę stawów skroniowo-żuchwowych.

Również może zalecić szynę relaksacyjną do zakładania na noc, by odciążyć mięśnie i stawy. Należy pamiętać, że szyna nie jest rozwiązaniem problemu, a terapią. Dlatego tak istotna jest konsultacja u fizjoterapeuty stomatologicznego, by znaleźć bezpośrednią przyczynę.

W terapii bruksizmu modne ostatnio jest stosowanie toksyny botulinowej, popularnie zwanej botoksem. Zabieg polega na podaniu preparatu w określone mięśnie odpowiedzialne za żucie i napięcia okolicy głowy, twarzy i szyi, co spowoduje ich rozluźnienie. Zabieg jednak powinien być wykonywany tylko u pacjentów z dużymi objawami bólowymi, które uniemożliwiają funkcjonowanie na co dzień. Podanie botoksu powinno być poprzedzone dokładnym wywiadem oraz badaniem pacjenta. Efekt po iniekcji nie jest trwały, ale da czas pacjentowi na podjęcie bardziej celowanego leczenia.

**O radę zapytaj psychologa**

Specjaliści wskazują, że u podłoża bruksizmu w dużej mierze leżą nasze emocje, dlatego leczenie musi być wielokierunkowe.

Samymi zębami zajmie się dentysta. To jednak tylko jeden aspekt. Jeśli czujemy się przytłoczeni stresem, wskazana będzie konsultacja z psychologiem, który pomoże nam nauczyć się radzić sobie z emocjami i zaproponuje odpowiednie techniki relaksacyjne

– podpowiada psycholog.

Stres jest czynnikiem psychologicznym, który daje jednak całkowicie cielesne objawy, a wszystko przez podniesione poziomy adrenaliny i kortyzolu. Możemy odczuwać przyspieszone bicie serca, uderzenia gorąca, suchość w ustach oraz mieć spocone dłonie. Rozmowa z psychologiem pomoże nam identyfikować sygnały z naszego ciała i panować nad nimi.

Doświadczane za dnia emocje ujawniają się także nocą: utrudniają głęboki i regenerujący sen, powodują, że śnią nam się niepokojące rzeczy, a w końcu sprawiają, że mimowolnie i nieświadomie napinamy mięśnie – w tym właśnie te obejmujące układ żucia. W efekcie budzimy się niewyspani, zmęczeni i obolali.

**Poćwicz z fizjoterapeutą stomatologicznym**

Od niedawna w gabinetach można spotkać fizjoterapeutę stomatologicznego, którego rola jest często nie do przecenienia. Zajmuje się on terapią dolegliwości związanych z narządem żucia, a więc mięśni żucia, stawów skroniowo-żuchwowych, głowy, szyi czy nawet całej postawy ciała. Bo przyczyna bóli okolic twarzy może mieć swoje pierwotne źródło w zupełnie innym miejscu ciała człowieka.

Podstawą jest terapia manualna: delikatne uciskanie konkretnych miejsc na twarzy i w jamie ustnej. Może być wskazana praca z tzw. punktami spustowymi, czyli zgrubiałymi miejscami na mięśniach, które cechują się szczególną aktywnością. Ponadto stosowany jest szereg technik manualnych mających przywrócić prawidłową pracę mięśni żucia i innych leżących w okolicach kłopotliwego stawu.

Dla obserwatora taka wizyta może wyglądać interesująco, bo fizjoterapeuta ocenia najpierw postawę ciała, ustawienie stóp, miednicy, krzywizn kręgosłupa, ustawienia głowy względem całego ciała czy pracę języka. Następnie stara się znaleźć przyczyny dysfunkcji. Opracowuje miejsca i punkty okolic barków, kręgosłupa szyjnego, na twarzy czy nawet w środku jamy ustnej pacjenta. Również wykonuje  ruchy żuchwą i głową w trakcie wizyty. Uczymy pacjenta i jego mięśnie pracować we właściwy, fizjologiczny sposób. Przede wszystkim uwalniamy pacjenta od bólu i minimalizujemy ryzyko dalszego niszczenia zębów

– podkreśla Justyna Walczewska.

Podczas wizyty może być również zalecany kinezjotaping. To wykorzystywane przez sportowców taśmy służące do stabilizacji mięśni i stawów. Oddziałują także na powięź i usprawniają drenaż limfatyczny. Ich stosowanie daje efekt przeciwbólowy i przyspieszający regenerację.

Jednym z elementów fizjoterapii jest też praca nad właściwą postawą, czyli ustawieniem naszej sylwetki w różnych sytuacjach. Jest to szczególnie ważne w pracy, kiedy wiele godzin spędzamy przy komputerze w wymuszonej i często nieprawidłowej pozycji. Pojawiające się napięcie mięśni, związane z pochyloną posturą, przekłada się także na działanie żuchwy i stawów skroniowo-żuchwowych, co potęguje negatywny efekt – razem z odczuwanym stresem.

**Ćwicz w domu i w pracy**

Wiele ćwiczeń, których pacjent uczy się na spotkaniu z fizjoterapeutą stomatologicznym, można z powodzeniem wykonywać w domu. Mają one na celu naukę prawidłowego, naturalnego ustawienia zgryzu, rozluźnienie mięśni i zmniejszanie odruchu zgrzytania zębami. Specjaliści podkreślają, że autoterapia, to jeden z najważniejszych elementów pracy z pacjentem.

W pierwszym etapie istotne jest nauczenie się bycia świadomym tego, kiedy napinają się mięśnie żucia i kiedy zaciskamy zęby. Naturalnie między dolnymi i górnymi zębami powinno być od dwóch do pięciu milimetrów odstępu tzw. szpary spoczynkowej. Zęby nie powinny się stykać. W trakcie doby zęby mogą się łączyć tylko pod czas jedzenia. Język w tym czasie czubkiem powinien lekko dotykać podniebienia.

Poprzez wypowiedzenie głoski „n” połączonej ze spokojnym oddechem przez nos ćwiczymy właściwe ustawienie języka i dążymy do neutralnej pozycji organizmu

– podpowiada fizjoterapeutka.

Nieodzownym elementem terapii obolałych mięśni twarzy będzie także masaż. By go przeprowadzić, nie musimy być specjalistami, wystarczą kulki do masażu (wykonane z tworzywa, kauczuku lub korka) o średnicy 2–3 cm albo gładki roller stosowany w kosmetyce. Także same nasze dłonie będą świetnym narzędziem.

W czasie gdy czujemy duże napięcie, zaczynamy zgrzytać zębami, przykładamy dłoń z kulkami do twarzy, wykonując delikatne ruchy okrężne i przesuwając się od skroni do żuchwy. Masaż może potrwać kilkadziesiąt sekund po każdej stronie. Podobnie wykorzystujemy roller, którym wykonujemy delikatny masaż napiętych mięśni. Masaż ręczny przeprowadzamy opuszkami palców, ale nie tylko, bo kostki naszych dłoni też będą świetnymi „akcesoriami” do takiego biurowego masażu.

Wywiady, komentarze, konsultacje? Nasi eksperci chętnie odpowiedzą. Dodatkowe materiały, zdjęcia do pobrania na http://medicoverstom.dlamediow.pl/

Biuro Prasowe Medicover Stomatologia / Guarana PRAleksander Rojek, tel. 508 397 788, mail. aleksander.rojek@guaranapr.pl

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PDF | Do pracy weź kulki – unikniesz bólu głowy i pokruszonych plomb.pdf | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/451535/e82024cee0e1c3e47522ba0dc9847e4e.pdf) |
| DOCX | Do pracy weź kulki – unikniesz bólu głowy i pokruszonych plomb.docx | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/451534/9435285f95e8a838ff21eaa1a277ba6a.docx) |
| PDF | Medicover Stomatologia - Backgrounder PL&amp;ENG 2022.pdf | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/451533/7b507a64bc9108da6ace342f422f9fef.pdf) |
|  | Do pracy weź kulki – unikniesz bólu głowy i pokruszonych plomb.jpg | [Download](https://prowly-uploads.s3.eu-west-1.amazonaws.com/uploads/landing_page_image/image/451532/3785827679da208ae2801c89229ab47e.jpg) |