

NIE MIESZAJ...

Agnieszka Laskus*

...alkoholu i kawy z bruksizmem

Bruksizm to nieświadome zaciskanie szczęki i zgrzytanie zębami podczas snu. Według brytyjskiego stowarzyszenia Bruxism Association doświadcza tego 4-8 proc. populacji.

To rodzaj parasomii, czyli nieprawidłowych zachowań podczas snu. Skutkiem tego zaburzenia mogą być bóle głowy, stawów skroniowo-żuchwowych, ucha, kręgosłupa, obręczy barkowych czy stawów skokowych. Systematycznie ścierające się zęby stają się coraz krótsze. Może także dochodzić do wykruszania plomb, z czasem również do zaburzeń zgryzowo-zwarciovych, przemieszczania się zębów, problemów z przyzębiem. W przypadku bruksizmu, poza eliminacją czynników miejscowych, leczeniem ortodontycznym czy protetycznym, stosowaniem na noc szyn nagryzowych, fizjoterapią czy laseroterapią, stosuje się leczenie farmakologiczne (takie samo jak w leczeniu bezsenności), którego celem jest skracanie latencji snu, zmniejszanie wybudzeń w nocy i wydłużanie snu. Również odstawienie używek (alkohol, narkotyki, napoje z kofeiną, guma do żucia) jest jedną z metod postępowania terapeutycznego.

*periodontolożka i stomatolożka, współzałożycielka Fundacji Dr Laskus.