Cum scapam de scrasnitul dintilor?

BUCURESTI - 7 august 2019 ora 16:37
Comunicat tip Produse / Servicii in Sanatate

Dimineața te trezești cu dureri la nivelul maxilarului? Dacă da, ai putea avea bruxism. Persoanele cu bruxism scrâşnesc sau îşi încleştează dinţii în mod inconştient, în somn sau în stare de veghe. Deoarece acest lucru poate duce la complicații precum dureri de cap, dinţi tociţi sau sparţi, se recomandă consultarea medicului dentist în mod regulat.

Care sunt cauzele scrâșnitului din dinți?
Maxilarul și mușchii masticatori te ajută să mesteci și să vorbești, așa că nu este surprinzător că aceștia sunt unii dintre cei mai puternici mușchi din corp. Factorii precum stresul, anxietatea sau accesele de mânie te pot determina să-ți încleștezi maxilarul din când în când, ceea ce înseamnă că acești mușchi incredibil de puternici pun forță excesivă pe dinți.
Uneori, acest lucru nu provoacă daune grave, dar pentru persoanele care suferă de bruxism, încleștarea sau scrâșnitul periodic al dinților pot afecta nu numai sănătatea dentară, ci și bunăstarea generală. Uzura consecventă poate duce la fisuri, crăpături, pierderea dinților, dureri de cap, dureri de urechi, retracție gingivală, inflamații la nivelul maxilarului și trismus - contracția dureroasă a mușchilor masticatori, care împiedică deschiderea gurii.
Ce poți face împotriva bruxismului?
1. Gutieră de protecție
Scrâșnitul sau scârțâitul din dinți este deosebit de frecvent în timpul somnului. Întrucât nu îți poți controla mișcările în timp ce dormi, o protecție orală - gutiera de protecție pentru bruxism în cavitatea bucală - îți poate proteja dinții noaptea.
Acest aparat de protecție a gurii poate fi achiziționat de la orice magazin de specialitate, dar se recomandă consultarea medicului dentist pentru realizarea unei gutiere personalizate.
2. Reduce stresul
Bruxismul este adesea declanșat de stres sau anxietate. Caută modalități de a-ți elibera mintea și corpul de stresul cotidian, astfel încât mușchii masticatorii să fie mai relaxați. Multe persoane consideră că practici precum meditația, yoga sau chiar o baie caldă pot atenua stresul și pot oferi relaxarea și odihna mult meritată.
3. Nu îți suprasolicita maxilarul

Suprasolicitarea musculară poate duce la încleștarea maxilarelor, scrâșnitul dinților și durere cronică a articulației temporo-mandibulare. Evită alimentele dificil de mestecat, cum ar fi carnea dură sau bomboanele gumate, precum și guma de mestecat.

4. Evită alcoolul și cofeina

Alcoolul poate crește dorința de a-ți încleșta dinții, în timp ce cofeina poate crește tensiunea și poate dezvolta ticuri nervoase, cum ar fi scrâșnitul din dinți. Atât alcoolul, cât și cofeina pot crește riscul de apariție a bruxismului și ar trebui evitate, în special după-amiaza și seara.

Tratamente dentare pentru refacerea dinților deteriorați

Dacă s-a produs vreo deteriorare a dinților din cauza bruxismului, medicul dentist din cadrul clinicii Velvet Dental București poate recomanda lipirea dentară sau fațetele din porțelan pentru a restaura dinții afectați.

Lipirea dentară este o procedură care folosește o rășină cosmetică, de culoarea dintelui care se aplică între dinți și apoi se întărește cu o lumină specială până se potrivește cu smalțul dinților.

Fațetele din porțelan sunt foi subțiri din porțelan care sunt cimentate pe dinți pentru a le îmbunătăți forma, aspectul și funcția. Ambele tratamente pot îmbunătăți aspectul și funcția dinților care au fost deteriorați în urma scrâșnitului din dinți.

TOP ON WEB