

Σφίγγετε τα δόντια σας ;

Αρκετοί τρίζουν ή σφίγγουν τα δόντια τους κατά καιρούς. Το περιστασιακό τρίξιμο των δοντιών, που στην ιατρική ονομάζεται βρουξισμός, συνήθως δεν βλάπτει, όταν όμως γίνεται σε μόνιμη βάση μπορεί να προκαλέσει καταστροφή των δοντιών και άλλες επιπλοκές.

Γιατί τρίζουμε τα δόντια μας

Παρότι το τρίξιμο των δοντιών μπορεί να προκληθεί από άγχος και στρες, συχνά εκδηλώνεται στη διάρκεια του ύπνου και μάλλον οφείλεται σε κακή σύγκλειση, σε μη ευθυγραμμισμένα δόντια ή σε έλλειψη δοντιών.

Πώς μπορώ να καταλάβω αν τρίζω τα δόντια μου

Επειδή το τρίξιμο των δοντιών συνήθως εκδηλώνεται στη διάρκεια του ύπνου, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν ότι τρίζουν τα δόντια τους. Ωστόσο, ένας μόνιμος ήπιος πονοκέφαλος ή πόνος στο σαγόνι είναι χαρακτηριστικά συμπτώματα βρουξισμού.

Πολλές φορές μαθαίνουμε ότι τρίζουμε τα δόντια μας από τους συντρόφους μας, που το ακούνε τη νύχτα. Αν έχετε την υποψία ότι τρίζετε τα δόντια σας, συζητήστε το με τον οδοντογιάτρο σας κι εκείνος θα εξετάσει το στόμα και τις γνάθους σας για ενδείξεις βρουξισμού, π.χ. ευαισθησία των γνάθων ή ανωμαλίες των δοντιών.

Γιατί κάνει κακό το τρίξιμο των δοντιών

Κάποιες φορές το χρόνια τρίξιμο των δοντιών μπορεί να προκαλέσει κάταγμα, χαλάρωση ή και απώλεια δοντιού. Το χρόνια τρίξιμο των δοντιών μπορεί να οδηγήσει σε αποτριβή των δοντιών μέχρι τη ρίζα. Σε μια τέτοια περίπτωση, μπορεί να χρειαστεί γέφυρα, κορώνα, απονεύρωση, οδοντικό μόσχευμα ή ακόμη και μερική ή ολική τεχνητή οδοντοστοιχία.

Το έντονο τρίξιμο των δοντιών δεν προκαλεί απλώς σοβαρές φθορές και απώλεια δοντιών, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τις γνάθους, προκαλώντας απώλεια ακοής, να προξενήσει ή να επιδεινώσει κροταφογναθικές διαταραχές ή ακόμη και να αλλοιώσει την εμφάνιση του προσώπου.

Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσω να τρίζω τα δόντια μου;

Ο οδοντογιάτρός σας μπορεί να σας δώσει ένα ειδικό μασελάκι που θα φοράτε στον ύπνο για να προστατεύσετε τα δόντια σας. Αν το τρίξιμο των δοντιών οφείλεται σε στρες, ζητήστε συμβουλές από το γιάτρο ή τον οδοντογιάτρο σας για να μειώσετε το στρες.

Οι επιλογές που έχετε, μεταξύ άλλων, είναι να ξεκινήσετε συμβουλευτική θεραπεία για την αντιμετώπιση του στρες, να αρχίσετε πρόγραμμα σωματικής άθλησης, να κάνετε φυσιοθεραπεία ή να πάρετε μυοχαλαρωτικά φάρμακα.

Κάποιες συμβουλές για να σταματήσετε να τρίζετε τα δόντια σας:

·Αποφύγετε ή μειώστε την κατανάλωση τροφών ή ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη, π.χ. αναψυκτικών τύπου κόλα, σοκολάτας και καφέ.

- Αποφύγετε την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Το τρίξιμο των δοντιών συνήθως εντείνεται μετά από κατανάλωση οινοπνευματωδών.
- Μη μασάτε μολύβια ή στυλό ή ο,τιδήποτε δεν τρώγεται. Αποφύγετε να μασάτε μαστίχα, γιατί με τον τρόπο αυτό οι μυς της γνάθου συνηθίζουν το σφίξιμο και αυξάνονται οι πιθανότητες να τρίζετε τα δόντια σας.
- Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας. Αν παρατηρήσετε ότι σφίγγετε ή τρίζετε τα δόντια σας στη διάρκεια της μέρας, βάλτε την άκρη της γλώσσας σας ανάμεσα στα δόντια. Έτσι συνηθίζουν σιγά σιγά να χαλαρώνουν οι μυς της γνάθου.
- Χαλαρώστε τους μυς της γνάθου το βράδυ κρατώντας μια πετσέτα μουσκεμένη σε ζεστό νερό πάνω στο μάγουλό σας μπροστά από τον λοβό του αυτιού.

Δρ Νίκος Παπαδόπουλος
Χειρουργός Οδοντίατρος
996066565