

# Όταν το στρες σωματοποιείται Το τρίξιμο των δοντιών και πώς να το αντιμετωπίσουμε



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τους ταχύτατους ρυθμούς του, συνδυαζόμενος με την οικονομική κρίση των τελευταίων ετών, έχει ως αποτέλεσμα η καθημερινότητά μας να κυριεύεται από στρες. Σύμφωνα με έρευνες, τέσσερις στους δέκα ανθρώπους εκδηλώνουν το άγχος τους σφίγγοντας ή τρίζοντας τα δόντια τους κατά τη διάρκεια της ημέρας ή στον ύπνο τους.

 του Δρ. Γιώργου Κοντακιώτη

**Η** ακούσια τριβή ή σφίξιμο των δοντιών, το οποίο συνοδεύεται με δυναμικές πλάγιες κινήσεις της γνάθου ονομάζεται βρουξισμός ή βρυγμός. Συνηθέστερες αιτίες του φαινομένου θεωρούνται το στρες, η απογοήτευση, ο θυμός, η έντονη επαγγελματική και κοινωνική ζωή, οι διαταραχές ύπνου, η έλλειψη δοντιών ή ύπαρξη στραβών δοντιών, ενδεχόμενο ατύχημα και οι κακές προσθετικές αποκαταστάσεις. Είναι, δε, χαρακτηριστικό ότι, εκτός από τους ενήλικες, ο βρουξισμός μπορεί να εμφανιστεί και σε παιδιά.

Από το σφίξιμο και το τρίξιμο, τα δόντια εμφανίζουν μικρορωγμές και φθορά στις άκρες (κοπτικά τμήματα των δοντιών). Έτσι, αρχίζει σταδιακά να μειώνεται το ύψος τους και να φαίνονται ελαφρώς μικρότερα. Ο βρυγμός συνήθως εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της νύχτας και, κατά συνέπεια, δεν μπορούμε να τον ελέγξουμε, καθώς δύσκολα τον αντιλαμβανόμαστε.

## Τα χαρακτηριστικά του βρυγμού

Όταν τρίζουμε ή σφίγγουμε τα δόντια μας, τότε ανεξέλεγκτες, παραλειπτικές δυνάμεις ασκούνται στα δόντια, στην κροταφογναθική άρθρωση και στους μυς γύρω από αυτή, με αποτέλεσμα να επιβαρύνονται.

Οι παραλειπτικές αυτές δυνάμεις αναγκάζουν τους μυς και την άρθρωση να λειτουργούν όταν αυτό δεν είναι απαραίτητο – με λίγα λόγια, υπερλειτουργούν. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι βρίσκονται σε συνεχή κίνηση και σύσπαση, με συνέπεια να κουράζονται περισσότερο.

Η συνεχής αυτή σύσπαση των μυών μπορεί να οδηγήσει σε πονοκεφάλους και ημικρανίες, ενώ η άρθρωση επιβαρύνεται και είναι πιθανό να ακούγεται ένας ήχος σαν κλικ κάθε φορά που ανοίγουμε ή κλείνουμε το στόμα μας.

Κάποιες φορές, παράλληλα με τον ήχο, μπορεί να συνυπάρχει και πόνος κατά το άνοιγμα ή κλείσιμο του στόματος. Επιπλέον, ένα από τα αποτελέσματα του σφίξιματος ή τριξίματος των δοντιών είναι η αίσθηση ότι οι μύες γύρω από την άρθρωση και τις γνάθους είναι πιασμένοι και καταπονημένοι, όταν ξυπνάμε το πρωί.

## Τι μπορούμε να κάνουμε

Μια αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα αποτελεί ο ενδοστοματικός συγκλεισιακός νάρθηκας. Πρόκειται για μια κινητή κατασκευή, η οποία εφαρμόζει στη μασητική επιφάνεια και το κοπτικό χείλος των δοντιών της άνω ή της κάτω γνάθου, μη επιτρέποντας την άμεση επαφή των ανταγωνιστών δοντιών. Η συσκευή έχει άριστη εφαρμογή, συγκράτηση και αντοχή, ενώ δεν εμποδίζει την αναπνοή και την ομιλία.

Τη φοράμε κατά τη διάρκεια του ύπνου καθημερινά ή ακόμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μοιάζει με τον νάρθηκα της λεύκανσης, αφού αγκαλιάζει τα δόντια με τον ίδιο τρόπο, αλλά σε αντίθεση με αυτόν της λεύκανσης, είναι πιο σκληρός και φτιαγμένος από ακρυλικό. Έτσι, όταν τρίζουμε ή σφίγγουμε τα δόντια, τρίβουμε τον νάρθηκα και όχι τα δόντια, εξασφαλίζοντας έτσι την προστασία τους.

Η χρήση του νάρθηκα χαλαρώνει τους μυς, ώστε να μη βρισκονται συνέχεια σε σύσπαση. Έτσι, σταδιακά, ο οργανισμός μαθαίνει να μη σφίγγει ή να τρίζει τα δόντια.

Αφού δοθεί στον ασθενή, ο νάρθηκας χρειάζεται ρύθμιση από τον οδοντίατρο, για να ακουμπάει ομοιόμορφα σε όλα τα δόντια. Απαιτείται, ωστόσο, και επανέλεγχος σε επόμενες επισκέψεις.

Για τη θεραπεία του τριξίματος των δοντιών μπορούν, επίσης, να δοθούν ασκήσεις κινησιοθεραπείας της γνάθου, αλλά και φυσικοθεραπείες.

Σε έντονες περιπτώσεις, μπορεί να δοθεί φαρμακευτική αγωγή για λίγες ημέρες με μυοχαλαρωτικά, ώστε να χαλαρώσουν οι μύες. Ενδεχομένως να χορηγηθούν και αγχολυτικά για την καταπολέμηση του έντονου στρες.

Έρευνες έχουν δείξει, ωστόσο, ότι σε κάποιες περιπτώσεις αποδεικνύονται βοηθητικές και οι ενέσεις Βοτοξ, στην περιοχή του μυϊκού σπασμού, αφού με την έγχυσή τους ακινητοποιούν τους μυς.

## Η διαδικασία στο ιατρείο είναι σχετικά εύκολη:

- Στην πρώτη επίσκεψη, γίνεται λήψη ιστορικού του ασθενούς και ακολουθεί κλινική στοματολογική εξέταση και έλεγχος σύγκλεισης, για να αποφασίσουμε σε ποια από τις δύο γνάθους θα εφαρμοστεί ο νάρθηκας. Στη συνέχεια, γίνεται λήψη αποτυπωμάτων σε ατομικό δισκίο με αποτυπωτικό υλικό, τα οποία αποστέλλονται στο οδοντοτεχνικό εργαστήριο.
- Στη δεύτερη επίσκεψη, παραδίδεται ο νάρθηκας βρυγμού και γίνεται η τελική εφαρμογή, αλλά και η ρύθμιση της σύγκλεισης για εξισορρόπηση των δυνάμεων.

Εάν ο βρυγμός δεν αντιμετωπιστεί, τότε δημιουργείται μεγάλο αισθητικό και λειτουργικό πρόβλημα, ενώ και οι πόνοι στην άρθρωση γίνονται πιο έντονοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αποκατάσταση είναι πολύ πιο δύσκολη, πολύ πιο επεμβατική και με μεγαλύτερο κόστος για τον ασθενή.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Manfredini D, Serra-Negra J, Carboncini F, Lobbezoo F. Current Concepts of Bruxism. Int J Prosthodont. 2017 September/October;30(5):437-438. 2. Goldstein RE, Auclair Clark W. The clinical management of awake bruxism. J Am Dent Assoc. 2017 Jun;148(6):387-391. 3. Camoin A, Tardieu C, Blanchet I, Orthlieb JD. Sleep bruxism in children. Arch Pediatr. 2017 Jul;24(7):659-666. 4. Aguilera SB1, Brown L2, Perico VA3. Aesthetic Treatment of Bruxism. J Clin Aesthet Dermatol. 2017 May;10(5):49-55. 5. Reddy SV1, Kumar MP2, Sravanthi D3, Mohsin AH3, Anuhya V3. Bruxism: a literature review 6. J Int Oral Health. 2014 Nov-Dec;6(6):105-9



Ο Δρ. Γιώργος Κοντακιώτης είναι χειρουργός οδοντίατρος στο Athens Dental Science, συνεργάτης Προσθετικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου έχει μεταπτυχιακή και στα εμφυτεύματα. Στο ιδιωτικό ιατρείο που διατηρεί στην Αθήνα ασχολείται με τη στοματική υγιεινή, την αισθητική οδοντιατρική, την προσθετική, τα εμφυτεύματα (χειρουργική τοποθέτηση και προσθετική αποκατάσταση), καθώς επίσης και με ενέσιμες αισθητικές θεραπείες με υαλοϋρικό οξύ και botulinum toxin περιοστοματικά (Medical Aesthetics Training, London, UK).

E-mail: [gkontak766@gmail.com](mailto:gkontak766@gmail.com),  
[info@kontakiotis.gr](mailto:info@kontakiotis.gr)