

# SKÁ~Ā•PĀ•NĀ• ZUBĀ®

NedĀ›le, 12 Ā•erven 2022

ProbouzĀ-te se nĀ›kdy s bolavou Ā•elistĀ- Ā•i bolestĀ- hlavy, nebo si vĀ›jimnete praskĀ›jnĀ- nebo cvakĀ›jnĀ- v Ā•elisti, kdyĀ¼ o a zavĀ™ete Ā°sta? PĀ™Ā-padnĀ› vĀ›s na to upozornĀ- vĀ›Ā› milĀ½ â€šsoustelnĀ-kâ€œ? Pokud ano, je moĀ¼nĀ©, Ā¼e v SkĀ™Ā-pĀ›jnĀ- zubĀ™, takĀ© znĀ›mĀ© jako bruxismus, se nemusĀ- stĀ›it vĀ›Ā¼nĀ½m dentĀ›lnĀ-m problĀ©mem, ale v zĀ›va pĀ™Ā-padech mĀ™Ā¼e zpĀ™sobit nesprĀ›vnĀ© zarovnĀ›jnĀ- zubĀ™, coĀ¼ zase mĀ™Ā¼e vĀ©st k onemocnĀ›nĀ- dĀ›snĀ-.

MechanickĀ© opotĀ™ebovĀ›vĀ›jnĀ-

zubĀ™ je velmi nebezpeĀ•nĀ©. KromĀ› naruĀ›jenĀ- zubnĀ- skloviny mĀ™Ā¼e dojĀ™t aĀ¼ k poniĀ•enĀ- Ā•elistnĀ-ho kloubu. LidĀ©, kteĀ™Ā- bruxismem trpĀ-, o tom Ā•asto ani nevĀ›dĀ™. Ke skĀ™Ā-pĀ›jnĀ- zubĀ™ dochĀ›zĀ- nejĀ•astĀ›ji v noci.

AĀ•koliv je bruxismus Ā•asto

spojen se stresem, mohou ho zpĀ™sobovat takĀ© poruchy spĀ›jnkou nebo mechanickĀ© problĀ©my se zuby, jako jsou chybĀ›jĀ-cĀ- Ā•i zlomenĀ© zuby nebo Ā›patnĀ½ skus. Bruxismus mĀ™Ā¼e bĀ½t takĀ© prĀ™vodnĀ-m jevem neurologickĀ½ch poruch, jako jsou Huntingtonova nebo Parkinsonova choroba. Bruxismus mohou takĀ© vyvolat nĀ›kterĀ© typy psychiatrickĀ½ch lĀ©kĀ™, vĀ•etnĀ› antidepressiv.

Co proti tomu? ExistujĀ-

speciĀ›lnĀ- mezizubnĀ- dlahy, kterĀ© chrĀ›jnĀ- chrup, i lĀ©ky uvolĀ™ujĀ-cĀ- svalstvo. MĀ™Ā¼ete vyzkouĀ›jet takĀ© nĀ›kterĀ© z tĀ›chto trikĀ™:

Ā.

NejmĀ©nĀ› hodinu pĀ™med spanĀ™m nejezte.

Ā.

PĀ™med spanĀ™m nekonzumujte sladkosti a sladkĀ© nĀ›poje.

Ā.

NejmĀ©nĀ› 8 hodin pĀ™med spanĀ™m nepijte Ā¼Ā›dnĀ½ kofeinovĀ½ nĀ›poj ani alkohol.

Ā.

UĀ¼Ā-vejte hoĀ™Ā•Ā-k.

Ā.

VyhndĀ›te se Ā¼vĀ½kaĀ•kĀ›m. Svaly si Ā¼vĀ½kanĀ™m vĀ™ce zvykajĀ- na zatĀ™nĀ›jnĀ- a mohou tak zvĀ½Ā›it pravdĀ›podobnost skĀ™Ā-pĀ›jnĀ- zubĀ™.

Ā.

Pozor na dehydrataci. NedostateĀ•nĀ½ pitnĀ½ reĀ¼im takĀ© mĀ™Ā¼e pĀ™ispĀ™t k bruxismu.

Ā.

Pokud ve stresu nebo z nudy okusujete rĀ™znĀ© pĀ™edmĀ›ty (tuĀ¼ky, svĀ© nehty), snaĀ¼te se s tĀ™m pĀ™estat.

A rozhodnĀ› je nutnĀ© vyhledat

zubnĀ-ho lĀ©kaĀ™e, aby mohl vĀ›novat zvlĀ›Ā›tnĀ- pozornost znĀ›mkĀ›m poĀ›kozenĀ- zubnĀ- skloviny. Mnoho lidĀ™ trpĀ- bruxismem, kterĀ½ je mĀ™rnĀ½ a nevyĀ¼aduje specifickou lĀ©Ā•bu, ale pokud je zatĀ™nĀ›jnĀ- Ā•elistĀ- nebo skĀ™Ā-pĀ›jnĀ- zubĀ™ zĀ›vaĀ¼nĀ©, zubnĀ- lĀ©kaĀ™ vĀ›s mĀ™Ā¼e vybavit chrĀ›jniĀ•em pro noĀ•nĀ- noĀ›jenĀ™, kterĀ½ ochrĀ›jnĀ- zuby a pomĀ™Ā¼e zabrĀ›nit dalĀ›Ā™mu poĀ›kozenĀ™.

Každopádně“ je nutno co nejdříve-ve s tím-něco  
dát, abyste si nezničili zoubky“

ANDREA