Автор: admin
22.01.2011 21:48 -

# Что такое бруксизм и как от него избавиться?

Термин возник от греческого слова *brychein*, которое, собственно, и означает скрип зубами. Научная расшифровка такова – периодически возникающие во сне приступообразные сокращения жевательных мышц, сопровождающееся сжатием челюстей и скрежетом зубов. По различным данным, бруксизм более или менее постоянно проявляется у 1-3 % людей разных возрастов и национальностей. Проявление болезни можно запросто положить в основу фильма ужасов – они причмокивают, как вампиры, но не впиваются в шеи. Вместо этого они опускают верхние зубы на нижние – и скрипят, скрипят, скрипят...

Как возникает бруксизм – утверждать не может никто. Распространена версия, что эта болезнь может занять достойное место в группе проявлений нарушений регуляции глубины сна. Таких как сомнамбулизм, храп, ночной энурез и ночные кошмары. (Боже мой! Уж лучше я буду тихонько поскрипывать челюстями, чем мочиться под себя или орать от ужаса!)

Возможна и зависимость от строения челюстно-лицевого сустава, неправильного прикуса или иных патологий лицевого скелета. Большинство ученых сходятся во мнении, что бруксизм чаще возникает у людей, регулярно испытывающих на себе какие-то стрессовые влияния, следствием которых являются внутреннее беспокойство, напряженность, гнев, возбуждение перед сном.
Отсюда и предлагаемые способы лечения. Некоторые из них довольно забавны, и я не смогла удержаться от комментариев. Они – курсивом.

**10 способов перестать скрипеть зубами**

**В течение дня держите рот в положении «здорового отдыха».** «Зубы должны касаться друг друга только во время пережевывания пищи или глотания, – объясняет Эндрю С.Каплан, д-р медицины, доцент стоматологии в медицинской школе Маунт Синай при Городском университете Нью-Йорка. – Если вы приучите себя не смыкать зубы, это сократит желание скрежетать ими. Раскидайте по всему дому и месту работы памятки, чтобы не забыть». Он предлагает повторять в качестве напоминания одну фразу: «Губы – вместе, зубы – врозь!»
*Ага! Представьте себе, как будет выглядеть при этом ваше лицо: то ли гадость какую-нибудь проглотили, то ли рыбу-шар изображаете!*

**Хрумкайте яблоко.** Если вы скрежещете зубами ночью, изводите челюсть до изнеможения, грызя яблоко или сырую цветную капусту, прежде чем лечь спать. Это, возможно, успокоит ваш слишком активный рот, – говорит Харолд Т.Перри, д-р философии, стоматолог, профессор-ортодонт в Школе стоматологии при Норд-Вестернском университете.
*Доктор! Есть много способов перед сном успокоить свой «активный рот»! Пробовала разные – не помогает!*

**Приложите к челюстям тепло.** »Сложите полотенце, намочите в горячей воде, отожмите и приложите по сторонам лица, – предлагает Кеннет Р.Гольян, стоматолог из Тулса, Оклахома, который особо интересуется бруксизмом. – Прикладывайте горячий компресс так часто, как только можете, держите как можно дольше. Это ослабит напряжение мышц, которое часто ассоциируется с головной болью».
*Даже еженощный скрип не может произвести на мужа такого впечатления, как моё лицо, обмотанное горячим мокрым полотенцем... А говорят, до развода доводит бруксизм...*
**При ночном скрежетании попробуйте «ротовой сторож».** В магазинах спортивных товаров продается устройство, которое вы опускаете в горячую воду, а затем засовываете себе в рот и прикусываете. Шелдон Гросс, лектор в Университете Туфтса и Университете медицины и стоматологии в Нью-Джерси, уверяет, что эти недорогие приспособления могут быть использованы временно и предохраняют от ночного скрежета зубами. Если это срабатывает, скажите своему стоматологу, и он сделает вам улучшенную модель.
*У меня есть супер-улучшенная модель. Мой ортодонт очень старался. Но не могу же я до старости (пока зубы не выпадут), спать с какой-то штуковиной во рту!*

**Прежде всего – успокойтесь.** Эксперты сходятся на том, что бруксизм в большинстве случаев связан со стрессом, так что лучшее, что вы можете сделать, – это расслабиться. Чтобы достичь этого, вам следует:
•сократить потребление кофеина и богатых углеводами продуктов, таких, как конфеты и сладости. Это поможет улучшить ваше общее питание;
*Вообще не люблю конфеты и сладости.*
•принимать теплые ванны;
*С удовольствием!*
•не перегружать себя;
*Попробовали бы вы объяснить это моему директору... «Денис Александрович, не переутомляйте меня, а то я скриплю зубами во сне».*
•научиться какой-нибудь хорошей общерасслабляющей технике, например прогрессивной релаксации и медитации.
*Я йогой занимаюсь! И хоть бы что! Всё равно каждую ночь «хрум-хрум!»*

**7х7 – решение доктора Гольяна**

В Тулсе, Оклахома, скрежещущих зубами пациентов стоматолог Кеннет Р.Гольян отсылает домой с установкой – сделать упражнение 7х7.

«Скрежетание зубами – это часто запрограммированная реакция на стресс», – считает д-р Гольян. Т.е. мы скрипим зубами, когда напряжены, потому что это прочно укоренившаяся привычка. Как отказаться от нее?

Во-первых, определите проблему: «Скрип и скрежетание зубами – плохо для меня».

*И не только для меня.*

Во-вторых, определите, почему это плохо: «Это причиняет мне боль и удручает меня».

*Честно сказать, это больше удручает не меня... Я ведь сплю...*

В-третьих, определите ход своих действий: «Я больше не буду сжимать зубы и скрежетать ими».

*Аминь!*

И, наконец, опишите, какую пользу вам принесет ваш новый ход действий:

«Боль уйдет, и я буду чувствовать себя счастливее».

*Мне не будут больше выговаривать по утрам «Я не спал всю ночь! Ты мало того, что скрипела опять, ты ещё и огрызалась, когда я тебе об этом сказал!».*

«Важно, – говорит д-р Гольян, – что вы используете собственные слова для описания своей привычки и своих переживаний. Запишите их на бумаге. Носите эту бумагу с собой, пока не выучите эти слова наизусть, и повторяйте их 7 раз в день. Это просто».

*Вот позор будет, если эту бумажку (а ещё хуже – то, как я мантру для излечения бруксизма читаю) кто-нибудь увидит..*

Перестанете ли вы скрежетать зубами? «Я буквально гарантирую некоторую степень успеха, а во многих случаях и полный успех», – обещает д-р Гольян.

За чудесные методы лечения спасибо сайту «Домашняя медицина»!

Автор - **Наталья Замураева**
Источник