

Z powodu pandemii zgrzytamy zębami

23 grudnia 2021

Dentyści zauważają, że pandemia zaczyna się odbijać na stanie jamy ustnej i uzębienia Kanadyjczyków.



Bruce Ward, dentysta z okolicy Vancouver, mówi, że coraz więcej osób w czasie snu bezwiednie zaciska szczęki i ściera sobie zęby z dużą siłą. Na zgrzytanie zębami najczęściej jako pierwsi zwracają uwagę inni, słysząc w nocy nowy dźwięk. Oznaką nocnego zgrzytania zębami może być ból szczęki po przebudzeniu się, ból głowy i ból zębów. Niekiedy może być jeszcze gorzej. Ward wspomina, że niedawno musiał usunąć pacjentowi dwa zęby, które były osłabione przez zaciskanie szczęk i pęknięte.

Ward, były przewodniczący Stowarzyszenia Dentystów Kolumbii Brytyjskiej, brał udział w telekonferencjach z udziałem innych dentystów, którzy zwracają uwagę na nasilone w ciągu ostatnich 18–20 miesięcy występowanie bruksizmu – tak fachowo nazywa się nawykowe, nieświadome zaciskanie zębów i zgrzytanie. Powodem tej przypadłości najczęściej jest stres. Na skutek nadmiernych nacisków zęby mogą pękać i ruszać się, pojawiają się też

odpryski. Do tego obciążone są mięśnie i kości, bo siły są naprawdę duże, tłumaczy Ward.

W takich przypadkach dentyści najczęściej rekomendują używanie specjalnej wkładki do ust na noc i zmianę trybu życia, by zmniejszyć obciążenie stresem.

Wiceprzewodniczący Kanadyjskiego Towarzystwa Dentystycznego, dr Aaron Burry, podkreśla, że od problemów z zębami mogą zaczynać się też inne choroby. Bruksizm wywołuje np. poranne migreny. Poza tym w czasie pandemii wiele osób odkładało wizyty u dentysty. Jednocześnie częściej podjadało, konsumowało więcej cukru i słodkich napojów. Teraz to widać.

Autorstwo: Katarzyna Nowosielska

Zdjęcie: [ales_kartal](#) (CC0)

Źródło: [Goniec.net](#)