**[Bruxizmus – škrípanie zubami](file:///C:\\Users\\Alica\\AppData\\Local\\Microsoft\\Windows\\Temporary%20Internet%20Files\\Content.Outlook\\A4EN24C0\\slovenska-komora-zubnych-lekarov_2014-06-20%20-%202014-06-26.html" \l "toc-bruxizmus-skripanie-zubami-11765488)**

Rodinka.sk | | | 23.06.2014 22:30:08 |

Neškríp tými zúbkami! Pokazia sa ti. Budeš štrbavý. Alebo nejaký iný argument použije rodič, ak jeho potomok začne škrípať zubami a naháňa mu zimomriavky. Niekedy si z nás deti robia žarty a zubami zaškrípu, lebo vedia, že trpíme už len pri tom zvuku.  
Pokiaľ ale v noci idete skontrolovať vaše spiace zlatíčko a namiesto pokojného dychu počujete škripot zúbkov, možno rozmýšľate či to treba riešiť alebo nie. Poďme sa spoločne pozrieť, čo si o tomto probléme myslia odborníci.  
Čo je bruxizmus  
Je to lekársky termín pre škrípanie **zubami**, je to najznámejšia forma takej aktivity žuvacieho systému, ktorá neprináša žiadny úžitok. **Zubný** **lekári** pod týmto pojmom rozumejú aj neprimeraný tlak **zubov** na seba. **Lekári** upozorňujú na fakt, že zubovina sama a **zubný** aparát sa kvôli dlhotrvajúcemu preťažovaniu poškodzujú.   
Bruxizmus sa objavuje cez deň, zvyčajne keď je dieťa veľmi sústredené na nejakú činnosť, alebo je v napätí, a potom v noci – uvádza sa, že sa objavuje vo všetkých fázach spánku.  
Tento problém sa častejšie vyskytuje u detí, než u dospelých. Udáva sa, že sa objaví asi u 50% dojčiat vo veku 10 – 12 mesiacov pri prerezávaní zubov. U starších detí sa vyskytuje asi v 10 – 20%.   
O bruxizme sa častejšie hovorí u detí s detskou mozgovou obrnou, s mentálnou retardáciou a s hyperkinetickou poruchou. Výrazným predispozičným faktorom sú vrodené anomálie zubov a skusu. No a samozrejme už spomínaný stres.  
V detskom veku tento problém prináša so sebou častejšie nočné budenie, čo môže mať za dôsledok narušenie denného režimu dieťaťa.   
Prečo vlastne škrípeme zubami  
Medzi odbornou verejnosťou dlho prevládal názor, že škrípanie zubov je vyvolávané rušivými zubnými kontaktmi pri žuvaní. Po ich odstránení vy však bruxizmus musel zmiznúť. Toto sa ale nepotvrdilo. Neskôr sa začal presadzovať názor, že príčina sa nachádza v centrálnom nervovom systéme. Potom je možné aj bruxizmus zaradiť k poruchám spánku.   
Špecificky u detí sa bruxizmus môže objaviť ako dôsledok toho, že:  
\* horné a dolné zuby nie sú správnej rovine,  
\* je to reakcia na bolesť ucha alebo zubov,  
\* je dieťa po tlakom, v napätí alebo sa zlostí (na to je iste príčin v živote dieťaťa dosť a dosť).   
Škrípanie **zubami** zvyčajne nemá nejaké silne negatívne sprievodné znaky. Avšak u niektorých detí môže spôsobiť poškodenie **zubnej** **skloviny**, bolesti v tvári alebo v čeľusti. Plus je to zvukovo nepríjemné pre ostatných členov rodiny alebo spolužiakov.   
Diagnostika a liečba bruxizmu  
Väčšina detí, ktorých sa škrípanie zubami týka, si neuvedomuje, čo robí. Preto sú to zvyčajne rodičia či súrodenci, ktorí si uvedomia, že je nejaký problém. To, čo by ste si mohli všimnúť u dieťaťa, je:  
\* hluk, nejaké zvuky v čase spánku dieťaťa,  
\* sťažnosti na bolesť v čeľusti alebo bolesti tváre v dopoludňajších hodinách,  
\* bolesť pri žuvaní.  
Ak máte podozrenie na bruxizmus, navšívte **zubného** **lekára**, aby skontroloval prípadné štiepanie **zubnej** **skloviny** a citlivosť **zubov**.   
Peter Špalek z Neurologickej kliniky SZU hovorí, že bruxizmus sa diagnostikuje na základe klinických príznakov. Potom pri špeciálnom vyšetrení v spánku sa počas bruxizmu registruje zvýšená rytmická aktivita žuvacích svalov vo všetkých štádiách spánku. Tiež pripomína, že u všetkých pacientov je potrebné EEG vyšetrenie, aby sa vylúčilo, či rytmické zášklby v žuvacom svalstve nemôžu byť epileptického pôvodu.   
Čo sa týka liečby bruxizmu, tak väčšina zdrojov sa zhoduje v tom, že neexistuje žiadna terapia, ktorá by pacienta trpiaceho týmto problémom úplne „oslobodila“ od jeho ťažkostí. Existuje však viacero možností, ako ťažkosti zmierniť:  
\* **stomatologické** vyšetrenie je vhodné kvôli vylúčeniu anomálií **chrupu** a ich prípadnej korekcii.  
\* protetické pomôcky (chrániče, ochranné kryty na **zuby**) sú dôležitou ochranou poškodenia **chrupu**. Na bruxizmus tieto pomôcky nemajú vplyv, zabraňujú však poškodzovaniu **zubov** a ďalším komplikáciám. Odporúča sa, aby dieťa nenosilo tieto pomôcky len v noci, ale ak je to možné aj cez deň.  
\* gymnastické cvičenia pomáhajú na uvoľnenie žuvacieho svalstva.  
\* konzultácie s neurológom a so špecialistom na poruchy spánku sú štandardnou súčasťou diagnostiky a liečby bruxizmu.  
\* zmiernenie stresu a úzkosti sa dosahuje psychoterapeutickým prístupom, takže je vhodné najskôr sa s dieťaťom porozprávať o tom, čo prežíva cez deň, zistiť či prípadne je niečo, z čoho by mohlo mať strach, alebo nepríjemný pocit (stačí aj sťahovanie do iného mesta, zmena škôlky ..). Pokiaľ si rodičia nevedia poradiť sami, je vhodné vyhľadať detského psychológa.  
\* uvoľnenie pred spaním – teplý kúpeľ, počúvanie relaxačnej hudby, relaxačné cvičenie, éterické oleje (levanduľa, bergamot, borievka) nakvapkané do aromalampy alebo do kúpeľa, masáž.  
Súbežne s týmito opatreniami je potrebné upozorniť dieťa na jeho problém, aby sa pokúšalo si ho uvedomiť. Toto môže napomôcť k tomu, aby postupne začalo preberať vedomé ovládanie nad škrípaním zúbkami.   
Väčšina detí z bruxizmu vyrastie a aj napriek tomu, že obvykle nemá nejaké vážnejšie dôsledky na vývin dieťaťa, zaslúži si pozornosť ako rodičov, tak všetkých ostatných odborníkov.  
Spracované podľa: kidshealth.org, primar.sk, bedekerzdravia.sk  
Foto: isifa.com