**Zapytaj stomatologa - Uporczywe bóle głowy? Przyczyna może tkwić w zębach!**

**Dowiedz się jakie problemy z zębami mogą powodować bóle głowy, jak rozpoznać źródło bólu i gdzie szukać pomocy.**

Najczęściej na ból głowy reagujemy szybko. Sięgamy po tabletkę i… powinno być po sprawie. To proste rozwiązanie nie zawsze jednak działa, zwłaszcza, gdy geneza dolegliwości kryje się gdzieś indziej.

Przyczyn bólu głowy może być wiele. Zalicza się do nich stres, brak snu, zmęczenie, zmiany naczyniowe, problemy z przemianą materii czy tak prozaiczna sprawa, jak zmiana pogody. O ból głowy mogą przyprawić nas także zęby i nie chodzi wcale o to, jak wiele czasu trzeba poświęcić na ich leczenie, gdy nie dbaliśmy o nie właściwie na co dzień. Bóle głowy z genezą w problemach stomatologicznych mogą wiązać się z różnego rodzaju schorzeniami i nieprawidłowościami.

**Od higieny do migreny**

Podstawowa zasada jest prosta – jeśli chcemy uniknąć bólu, po prostu powinniśmy zachować higienę jamy ustnej, czyli myć zęby i pilnować harmonogramu wizyt kontrolnych u dentysty. Po przeglądzie należy wykonać zalecenia lekarza stomatologa i nie odwlekać napraw ubytków w nieskończoność. Bóle zębów nie ograniczają się najczęściej do nich samych*. – Jeśli dopuścimy do pogorszenia stanu naszych zębów i nie zaczniemy ich leczyć, to prosta droga do rozszerzenia spektrum dolegliwości, które mogą przerodzić się z czasem nawet w migrenę* – mówi Romana Markiewicz-Piotrowska, z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz. Brak dbałości o higienę zębów może na przykład prowadzić do próchnicy, a ta nieleczona do częściowej lub prawie całkowitej destrukcji korony zęba. W wyniku postępującego procesu zęby pękają i kruszą się, przez co odsłonięte zostają nerwy, które narażone na czynniki zewnętrzne ulegają podrażnieniu. Stany zapalne mogą przenieść się również na dziąsła i powodować ból. Jego transmiterem jest nerw trójdzielny, który jest nerwem czuciowo-ruchowym i przekazuje sygnały z tej części twarzy. Posiada on trzy gałęzie i może przenosić ból w inne miejsce w obrębie głowy.

**Bruksizm a ból głowy**

Przyczyną powtarzających się bólów głowy może być bruksizm. To schorzenie polega na nieświadomym mocnym zaciskaniu szczęki lub tarciu zębami o siebie podczas snu. Dla wielu jest to praktycznie niezauważalne, bo występuje wtedy, kiedy odpoczywamy. Po obudzeniu zwykle nie odczuwamy jego skutków w postaci bólu zębów czy szczęki, a częściej powoduje dolegliwości określane potocznie jako ból głowy. Zwykle jest on tępy i odczuwamy go w trudnym do określenia punkcie, a czasem za oczodołami. *– Bardzo często zdarza się tak, że osoby z bólem głowy będącym efektem bruksizmu kierują się do lekarza pierwszego kontaktu, skarżąc się na uporczywe bóle głowy, a nie spodziewają się, że w rozwiązaniu problemu może im pomóc stomatolog* – podkreśla Romana Markiewicz-Piotrowska.

Podobne skutki mogą powodować także inne nieprawidłowości w funkcjonowaniu zębów, mięśni twarzo-czaszki i stawów skroniowo-żuchwowych. Ze względu na mocne unerwienie okolic twarzy bóle mogą migrować, przez co odczuwamy je inaczej niż jest w rzeczywistości. Dlatego tak ważna jest poprawna diagnostyka. Jeśli pomimo wizyt u lekarza pierwszego kontaktu dalej odczuwamy ból głowy i mamy wrażenie, że może być związany z problemami stomatologicznymi lub ortodontycznymi, nie zwlekajmy. Skonsultujmy się ze specjalistą, który pomoże nam go wyeliminować i sprawi, że dolegliwość nie będzie nas przyprawiała o… ból głowy.

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.