**Zapytaj stomatologa - Ścieranie zębów - poznaj przyczyny i konsekwencje oraz dowiedz się jak skutecznie można leczyć to schorzenie.**

**Szkliwo, czyli wierzchnia warstwa zębów, jest najbardziej wytrzymałą i najtwardszą tkanką w organizmie. Pomimo takiego pancerza, twardszego od kości, bardzo często zdarza się, że zęby ulegają starciu. Dlaczego tak jest?**

**Szkliwo, czyli wierzchnia warstwa zębów, jest najbardziej wytrzymałą i najtwardszą tkanką w organizmie. Pomimo takiego pancerza, twardszego od kości, bardzo często zdarza się, że zęby ulegają starciu. Dlaczego tak jest?**

Ścieranie się zębów jest normalnym procesem, wynikającym z codziennej eksploatacji, ekspozycji na urazy oraz na szkodliwe działanie innych czynników. Średnio rocznie zęby ulegają starciu o 65 nm, więc samo zjawisko nie ma większego znaczenia i jest czymś zupełnie naturalnym. *- Problem pojawia się wtedy, gdy przekroczymy znacznie tę granicę. Może to prowadzić do poważnych problemów stomatologicznych* – mówi Romana Markiewicz-Piotrowska z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

**Słabe szkliwo, zła dieta, choroby i „zgrzytanie” zębami**

Podstawowymi przyczynami nadmiernego ścierania się zębów są wady zgryzu, przesunięcia zębów czy braki w uzębieniu. Każdy z tych czynników wpływa negatywnie na ich pracę, a także funkcjonowanie całego układu stomagnatycznego. Paradoksalnie zwiększone ścieranie zębów może nastąpić również na skutek błędów stomatologów, które wynikają z nieprawidłowej wysokości wypełnienia czy obudowy protetycznej. Powyższe czynniki prowadzą do nierównomiernego rozłożenia siły nacisku na poszczególne zęby w szczęce.

Nie bez znaczenia jest również dieta. Nadmierne spożywanie słodyczy i kwaśnych potraw prowadzi do osłabienia szkliwa, czyli pancerza naszych zębów. – *Pojawienie się kwasów w jamie ustnej obniża pH, co w konsekwencji prowadzi do wypierania minerałów, z których zbudowane jest szkliwo. Podobnie działają słodycze, które zwiększają wydzielanie kwasów. Dlatego jeśli chcemy, żeby nasze szkliwo było w dobrym stanie, musimy usunąć z naszej diety w szczególności – napoje energetyczne, izotoniczne, soki, alkohol, kwaśne potrawy oraz słodycze –* tłumaczy lekarz stomatolog. Podobnie negatywnie mogą oddziaływać na zęby choroby, takie jak bulimia czy refluks żołądkowo-przełykowy, które prowadzą do degradacji szkliwa oraz osłabienia struktury zębów, a w konsekwencji zwiększonej podatności na nadmierne ich ścieranie.

**Bruksizm**

Niebezpiecznym schorzeniem dla zębów jest również bruksizm. Według różnych szacunków występuje on u od 11 do 21 proc. Europejczyków. Jest to choroba psychosomatyczna, której podłożem jest m.in. stres. Polega ona na nieświadomym i mocnym zaciskaniu szczęki połączonym ze zgrzytaniem zębami podczas snu. Według badań siła zacisku szczęk podczas ataku bruksizmu może być nawet 10 razy większa niż w momencie, gdy próbujemy skruszyć w zębach coś twardego! Trudno się zatem dziwić, że zęby chorych na „zgrzytanie zębami” poddawane tak silnemu oddziaływaniu stopniowo się ścierają oraz ulegają innym uszkodzeniom. Bruksizmu można nie zauważyć, bo występuje wtedy, kiedy odpoczywamy. Po obudzeniu zwykle nie odczuwamy jego skutków w postaci bólu zębów czy szczęki, a częściej powoduje on dolegliwości określane potocznie jako ból głowy. Najczęściej jest on tępy i odczuwamy go w trudnym do określenia punkcie, a czasem za oczodołami.

**Niebezpieczne konsekwencje**

Długotrwale występujący bruksizm oraz pozostałe czynniki, które negatywnie oddziałują na odporność zębów na ścieranie, mogą prowadzić do poważnych skutków. Do tych najbardziej widocznych można zaliczyć m.in. problemy z koronami zębów (złamania, pęknięcia, uszkodzenia koron protetycznych), przemieszczanie zębów oraz zwiększanie ich ruchomości. Ścieranie się zębów podwyższa ryzyko wystąpienia patologii w stawie skroniowo-żuchwowym oraz przerostu mięśni odpowiedzialnych za żucie, głównie mięśnia żwacza, co z kolei może zakończyć się asymetrią dolnej części twarzy.

**Czy to się da wyleczyć?**

Rozwiązanie problemów związanych z nadmiernym ścieraniem się zębów jest wiele, w zależności od tego, co jest przyczyną schorzenia. W przypadku bruksizmu należy podjąć jednocześnie kilka działań. Pierwsze z nich ma charakter prewencji. *- Polega na wykonaniu przez lekarza stomatologa specjalnej nakładki – szyny na czas snu. Jest ona nasuwana na górne zęby, żeby chronić je przed tarciem o zęby dolne. Oczywiście nie rozwiązuje to kwestii samego schorzenia –* stwierdza Markiewicz-Piotrowska. Niektórzy specjaliści sugerują rezygnację z używek stymulujących ośrodkowy układ nerwowy przed snem, takich jak m.in. alkohol, kawa, tytoń czy napoje energetyczne. Najczęściej jednak zaleca się redukcję stresu, który jest główną przyczyną bruksizmu. Sposobów jest naprawdę wiele. Niemniej jednak najskuteczniejsza jest regularna aktywność fizyczna oraz inne zabiegi relaksujące, czyli na przykład aromaterapia czy sauna, co pozwala zredukować stres. Bruksizm wykazuje również znaczną korelację z bezdechem sennym, czyli zaburzeniami oddychania podczas snu. Zdarza się, że usunięcie tej przyczyny całkowicie eliminuje problem „zgrzytania” zębami.

Pozytywny wpływ na zmniejszenie napięcia nerwowego, a co za tym idzie na ścieranie zębów, może mieć również korekta wad zgryzu, poprzez zabiegi stomatologiczne oraz ortodontyczne. Dobrym rozwiązaniem jest również stosowanie właściwej diety chroniącej nasze szkliwo przed jego demineralizacją, a więc zwiększoną podatnością na uszkodzenia.

Pamiętajmy jednak, że najważniejszą zasadą, która pozwala uchronić nasze zęby od nadmiernego ścierania, są regularne wizyty kontrolne u dentysty i stosowanie się do jego zaleceń. Niezależnie od tego, gdy tylko uzyskamy od naszych bliskich informację o tym, że „zgrzytamy” zębami, powinniśmy skierować swoje kroki do gabinetu stomatologicznego. To ważne, gdyż tylko właściwa diagnostyka pozwoli nam zminimalizować lub całkowicie rozwiązać ten problem.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na piotrowscybejnarowicz.pl

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.