

## Τρίζετε τα δόντια σας στον ύπνο; Γιατί συμβαίνει, τι μπορείτε να κάνετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ξυπνάτε το βράδυ εξαιτίας του πόνου που αισθάνεστε στα δόντια ή στη γνάθο; Το πιθανότερο είναι ότι πάσχετε από βρουξισμό, δηλαδή ασυνείδητο τρίξιμο των δοντιών, που συχνά συνοδεύεται από πονοκέφαλο.**

Πρόκειται για ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι κατά τη διάρκεια του ύπνου και μάλιστα χωρίς καν να το υποψιάζονται.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το τρίξιμο των δοντιών οφείλεται σε ψυχολογικούς παράγοντες όπως είναι το άγχος και το στρες.

Το φαινόμενο είναι μάλιστα αρκετά κοινό: 10%-20% των ενήλικων το κάνει λέει ο καθηγητής οδοντιατρικής στο Πανεπιστήμιο Columbia, Sunil Wadhwa, ενώ το ίδιο ποσοστό ενήλικων έχει καταφέρει να αντιμετωπίσει το τρίξιμο των δοντιών.

Πώς όμως θα καταλάβετε ότι τρίζετε τα δόντια σας κατά τη διάρκεια του ύπνου;

Αν δεν σας το έχει αποκαλύψει ακόμα ο/η σύντροφός σας είναι πολύ πιθανό να το

ανακαλύψει ο οδοντίατρός σας σε μια τυχαία επίσκεψη.

Μπορεί βέβαια κι εσείς οι ίδιοι να το καταλάβετε αν ξυπνάτε με έντονο πονοκέφαλο ή πόνο στο σαγόνι, στο στόμα ή ακόμη και στα αυτιά. Η πιο κοινή αιτία είναι το άγχος, αλλά ο βρυγμός (επισήμως το τρίξιμο των δοντιών) μπορεί να είναι επίσης παρενέργεια μιας ευθυγραμμισμένης γνάθου ή ακόμη και ορισμένων φαρμάκων.

Αν και τις περισσότερες φορές το τρίξιμο των δοντιών δεν είναι κάτι ανησυχητικό, παρ' όλα αυτά **μπορεί να προκαλέσει φθορά των δοντιών, ευαισθησία στο κρύο ή στο ζεστό, πρόβλημα στις κροταφογναθικές διαρθρώσεις, υπερτροφία του μασητήρα, καταπόνηση του μυοσκελετικού συστήματος της περιοχής και πονοκεφάλους.**

### **Αντιμετώπιση**

-Το καλύτερο θα ήταν να μετριάσετε το άγχος και το στρες με τεχνικές χαλάρωσης και γυμναστική.

-Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση της καφεΐνης και του αλκοόλ, καθώς αυξάνουν την ένταση στο σαγόνι.

-Ζητήστε από τον οδοντίατρό σας ειδικό μασελάκι το οποίο θα φοράτε κατά τη διάρκεια του ύπνου και θα λειτουργεί ως φραγμός στην πίεση που ασκείται κατά τη διάρκεια του τριξίματος.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)