**Skřípáte v noci zuby? Pomáhá botulotoxin i jóga**

**Stres, napětí, úzkosti, nebo i špatná protéza mohou být spouštěčem nepříjemného jevu, a to skřípání zubů tzv. bruxismu. Skřípání a zatínání zubů, probíhá často nevědomě, nejčastěji v noci. Dlouhodobé „skřípání“ může způsobit rychlejší opotřebení našich zubů i bolesti hlavy a čelisti. Navíc bruxismus často trápí nejen samotné postihnuté, ale i jejich okolí. Skřípání zubů je totiž velmi hlasité a může narušit spánek lidí okolo. Zlepšit bruxismus se dá ale i za pomoci moderní estetické dermatologie.**

Občasné „zaskřípání“ zubům nevadí, ale při pravidelném bruxismu může dojít k opotřebení **zubní skloviny nebo zubních náhrad, či ke vzniku bolesti čelistních svalů a hlavy** a pokud zlozvyk probíhá v noci, je samozřejmě narušena i kvalita samotného spánku. A nemluvě také o nepříjemných zvucích, které musí poslouchat lidé v okolí. Ty jsou často opravdu velmi hlasité. **Běžný člověk by měl mít skousnuté zuby za den maximálně 15 minut, zatímco u lidí s bruxismem se jedná o mnohonásobně delší dobu.**

**Jak poznáme, že trpíme bruxismem?**

Pokud bydlí někdo sám je těžké zjistit, jestli skřípe zuby či ne. Existuje ale jednoduchý ukazatel: **Pokud ráno bolí čelist, jsou citlivé dásně či jsou zuby sensitivní na chladné a citlivé, může se jednat o příznaky toho, že v noci dochází ke skřípání či zatínání zubů** (hypertrofie svalů). Zkuste si také pokud máte podezření na skřípání zubů nainstalovat na mobilní telefon aplikace, které během spánku monitorují zvuky např. chrápání.

**Botulotoxin na pomoc**

Pokud je skřípání zubů velmi intenzivní, tak stomatolog může naordinovat speciální zubní dlahy – chrániče na zuby. To ale může být pro mnoho velmi nekomfortní. Na pomoc se tak používají i svalové relaxanty. Jako je například botulotoxin. Ano, botulotoxin se nepoužívá jen proti vráskám, ale může pomoci i při nepříjemném skřípání zubů. „**Při případech bruxismu ho aplikujeme přímo do žvýkacích svalů, které se po injekci botulotoxinu „uvolní“ a tím se výrazně omezí skřípání zubů**. Injekce blokuje specifické nervové signály, díky nimž se svaly stahují. Efekt vydrží 4 až 6 měsíců. Lidé se po zákroku také nemusí obávat, že jim nepůjde žvýkat jídlo nebo mluvit, protože dávka botulotoxinu pouze navodí částečné oslabení žvýkacího svalu. Vzácně se může vyskytnout mírná změna tvaru úsměvu, která bývá přechodného charakteru. Přesto že se poprvé objevuje bruxismus v dětství, tak častokrát spontánně vymizí, a tak je aplikace botulotoxinu vhodná pro dospělé pacienty s dlouho trvajícím bruxismem, říká MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

**Botoxové injekce jsou ideální pro lidi s těžším bruxismem.**

Pro pacienty by ale mělo být také důležité, najít příčinu bruxismu tzn. zjištění důvodů stresu či napětí a začít tak pracovat se svojí psychikou. Vhodnou doplňkovou „léčbou“ je i meditace a jóga na uvolnění.

**Před spaním se vyhněte se žvýkačkám i kofeinu**

Několik hodin před spaním se vyhněte nápojům **obsahující kofein, jako je káva, kola či čokoláda. Dobré je, se také vyhýbat alkoholu. Ten má tendence zvyšovat intenzitu skřípání.** Máte-li během dne potřebu okusovat např. tužku, tak je dobré s těmito zlozvyky také přestat. Omezte také žvýkání žvýkaček – to podporuje zatínání svalů. Bruxismus se může projevovat ale i během dne, například pokud se velmi soustředíme na fyzický sport. Dobrým „trikem“ je, dát si mezi zuby špičku jazyka.