ПРОФИЛАКТИКА

стоматологическая поликлиника № 33

Скрежетание и сильное сжатие зубов

Скрежетание зубами во сне и привычка сильно сжимать челюсти днём могут перегружать зубы, пломбы, коронки, суставы и жевательные мышцы.

Что можно сделать самостоятельно

- В покое зубы не должны постоянно касаться друг друга: расслабьте плечи, опустите язык за нижние зубы и разомкните челюсти.
- Не грызите лёд, ручки, ногти и не жуйте жевательную резинку подолгу.
- При болезненности мышц временно выбирайте мягкую пищу. Не прогревайте область сустава без рекомендации врача.
- Регулярный сон, умеренная физическая активность и удобные техники расслабления могут уменьшать общее мышечное напряжение.

Когда записаться к стоматологу

- Запишитесь на осмотр, если зубы стираются, стали чувствительными, появились сколы, трещины, боль при накусывании, утренняя боль в челюстях, щелчки, ограничение открывания рта или регулярные головные боли.
- Врач оценит состояние зубов, пломб, коронок и прикуса. При необходимости он может рекомендовать индивидуальную защитную ночную каппу.

Если врач назначил ночную каппу

- Каппа защищает зубы, пломбы и коронки от перегрузки, но не устраняет причину скрежетания сама по себе.
- После сна промывайте её прохладной водой, храните в чистом контейнере и не оставляйте на солнце, батарее или в горячей воде.
- Берите каппу на контрольные осмотры: обычно состояние зубов и конструкции проверяют 1–2 раза в год или чаще по рекомендации врача.

Когда нужна срочная помощь

- Свяжитесь с клиникой как можно быстрее при сильной боли, заметном отёке, невозможности нормально открыть или закрыть рот, травме челюсти либо внезапном сколе зуба или коронки.

Памятка носит информационный характер и не заменяет осмотр. Индивидуальные рекомендации и план лечения определяет врач.

Контакты клиники
г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 33Б
8 (922) 013-30-33 · 8 (351) 280-74-74