



dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi

**Naturalne
sposoby na
BRUKSIZM
i dysfunkcje
stawu
skroniowo-
żuchwowego**

Samodzielne ćwiczenia,
które uwolnią cię od migreny,
szumów usznych,
zawrotów głowy
oraz napięć karku i szczęki

Naturalne
sposoby na
BRUKSIZM
i dysfunkcje
stawu
skroniowo-
-żuchwowego



Z doświadczenia wiem, że bruksizm
i dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego
mogą dotknąć każdego.

Dzięki odpowiedniej wiedzy
możliwe jest jednak szybkie i skuteczne
łagodzenie dolegliwości.





dr n. med. lek. dent. Hamide Farshi

**Naturalne
sposoby na
BRUKSIZM
i dysfunkcje
stawu
skroniowo-
żuchwowego**

Samodzielne ćwiczenia,
które uwolnią cię od migreny,
szumów usznych,
zawrotów głowy
oraz napięć karku i szczęki

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska
ZDJĘCIA: Gräfe und Unzer/Nicolas Olonetzky
oraz Adobe Stock, Getty Images, Unsplash, iStock, Mauritius Images, Science Photo Library

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-958-0

Tytuł oryginału: *Der Kiefer-Code: Volkskrankheit Kiefergelenk: CMD als Ursache vieler unerklärlicher Beschwerden / Hilfe bei Rückenschmerzen, Migräne, Tinnitus & Co.*



Copyright © 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Moja historia: jak stałam się tym, kim jestem	9
Dlaczego w ogóle chciałam zostać lekarzem	9
Stomatologia wczoraj i dziś	11
Szczeka jest najważniejsza	14

JAK ROZPOZNAĆ TMJ?

28 zębów – 28 problemów	20
--------------------------------------	-----------

TMJ a proteza dentystyczna	20
Może dotknąć każdego	21

Główne objawy	23
----------------------------	-----------

Przyjrzyj się bliżej	24
Wadliwy zgryz	24
<i>Dodatek: Objawy TMJ</i>	28

Autodiagnoza w sześciu krokach	30
---	-----------

1. Spojrzenie w lustro	30
2. Otwarcie ust	31
3. Punkt spustowy w uchu	32
4. Punkt spustowy – mięsień żwacz	33
5. Punkt bólu – mięsień mostkowo-obojęczykowo-sutkowy	33
6. Punkt bólu – mięsień czworoboczny	34
<i>Dodatek: Etapy diagnostyczne na zdjęciach</i>	36

PRACA W GABINECIE

Diagnoza krok po kroku i pierwsze leczenie	42
---	-----------

Dlaczego muszę patrzeć na całe ciało	42
<i>Dodatek: Przygotowanie do wizyty w gabinecie</i>	43
W poszukiwaniu TMJ	44
Co dalej?	54
<i>Dodatek: Zobacz, co widzę</i>	58

<i>Dodatek: Odczytywanie twarzy – typowe objawy TMJ</i>	59
Skutki nieleczzonego TMJ	62
<i>Dodatek: Ortodoncja – przekleństwo czy błogosławieństwo?</i>	64

TMJ W CIELE

Znaki ostrzegawcze od stóp do głów	68
Różnorodność objawów i przyczyn	68
Złamania, nadwrażliwość zębów i odsłonięte szyjki zębowe	69
<i>Dodatek: Nadwrażliwość zębów</i>	71
Odgłosy trzasków	77
Uszy	80
Szyja, ramiona, ręce i dłonie	83
Serce i układ krążenia	87
Jelita i trawienie	89
Kolana	92
<i>Dodatek: Nerw błędny</i>	93
<i>Dodatek: Przyczyna i skutek – co napędza TMJ</i>	97

WPŁYWY ZEWNĘTRZNE

Stres	100
Kwestia poziomu stresu	100
<i>Dodatek: Dygresja – konsekwencje ewolucji</i>	105
<i>Dodatek: Szklivo</i>	107
Urazy, złamania i blizny	112
Blizny to atak na nasze zdrowie	112
Uszkodzone powięzi	113
Ścieżka wstępująca i zstępująca	115
Postawa oszczędzająca przyczyną blokad	117

ROZPROSZONY BÓL

Czy ból, który odczuwam, to TMJ?	120
Pomocy szuka tylko ten, kto cierpi	121
<i>Dodatek: Czym są powięzi?</i>	125

12 PROSTYCH ĆWICZEŃ

Codzienna praktyka w ramach profilaktyki 132

10 minut dziennie wystarczy	132
1. Ruchy głową przód-tył	135
2. Nacisk głowa-dłoń	136
3. Ruchy głową na boki	138
4. Oddech barkowy	140
5. Krążenia głową	141
6. Rozciąganie szyi	142
7. Krążenia żuchwą	144
8. Wysuwanie żuchwy	146
9. Krążenia ramion	147
10. Test palec-usta	148
11. Masaż żwacza	150
12. Masaż twarzy	151

CO JESZCZE POMAGA

Przyjaciele zdrowych zębów 154

Zostań swoim dentystą	154
Prawidłowe odżywianie	155
Płukanie ust olejem	157
Propolis	158
Woda solona	159
Srebro koloidalne	159
H ₂ O ₂	160
To ty jesteś ekspertem	161

Podziękowania 163

Szczęka jest najważniejsza

W kategoriach czysto językowych termin „zespół zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego” niemal każdego przyprawia o zgrzytanie zębów. Ale można też powiedzieć prościej: TMJ to zaburzenie czynności układu żucia i szczęki.

Wiele osób zapewne postrzega to określenie jako słowo na czasie, nowy trend wywołany przez branżę stomatologiczną, aby więcej zarabiać. Prawda jest jednak taka, że ostatecznie my, lekarze, prawdopodobnie zarobimy jeszcze mniej, jeśli poświęcimy więcej czasu na uważne słuchanie pacjentów i jeśli pomożemy większej liczbie osób zachować zdrowie na dłużej. Próchnica, parodontoza czy stan zapalny korzenia są widoczne i zauważalne, ale większość innych chorób, które przedostają się ze szczęki do ciała, już nie. Zatem dla mnie TMJ jest często odpowiedzią na moje pytania jako lekarza, a także odpowiedzią na wiele pytań moich pacjentów.

Wpływ na całe ciało

Wierz lub nie, ale czysto teoretycznie niewłaściwe leczenie stomatologiczne może doprowadzić ludzi nawet do psychiatry. Zanim zgłębimy ten temat, podam dwa dość powszechne przykłady: nieprawidłowe lub niewłaściwe leczenie stomatologiczne może wywołać okropne ataki migreny, a nawet zaburzyć równowagę całego kręgosłupa. I to wtedy, gdy medycyna konwencjonalna nawet nie przypuszcza, że przyczyna dolegliwości tkwi w jamie ustnej. Niemal codziennie spotykam pacjentów, którzy zaliczyli już bezowocną odyseję po gabinetach lekarskich i którym dopiero ja mogę pomóc.

Dlaczego tak się dzieje? Wielu specjalistów nie przygląda się pacjentom wystarczająco wnikliwie. Bo nie może lub nie chce. Który ortopeda pomyślałby (o ile w ogóle), że ja, jako dentysta, mogę zastąpić jego kosztowne, opłacalne i często wielomiesięczne leczenie szyną wykonaną na zamówienie?

W jamie ustnej przesunięcie nawet o ułamek milimetra może często prowadzić do poważnych problemów. Niewłaściwe lub źle wykonane wypełnienie, które zmienia zgryz, otarcie spowodowane zgrzytaniem lub pozycja zęba zmieniona wskutek nacisku, może wytrącić całe ciało z równowagi. I to, jak już wspomniałam, bez choćby krzty podejrzenia, że przyczyna takiego stanu rzeczy tkwi w ustach. To, co wydaje się marginalne na

jednym końcu ciała, może powodować trudny do zbagatelizowania dyskomfort na drugim jego końcu. Każda pierwsza wizyta, każda nowa jama ustna, każdy ząb, który widzę po raz pierwszy, jest dla mnie ekscytujący.

Często już na twarzach moich pacjentów lub po ich chodzie rozpoznaję ewentualne problemy, które możemy wspólnie rozwiązać. I równie często zauważam ich zdumienie, gdy wiem, że cierpią na ból głowy lub karku, jeszcze zanim zdążą mi sami o tym powiedzieć. I ty też, przynajmniej w części, będziesz mógł to zrobić po przeczytaniu tej książki – ponieważ chcę cię uwrażliwić na rozpoznanie objawów TMJ.

Stres uderza w zęby

Pierwsze spojrzenie to oczywiście nie wszystko. Ukierunkowane pytania również dostarczają cennych wskazówek do późniejszej diagnozy. Omówimy to szczegółowo w dalszej części książki.

Obecnie spotykam się z mniejszą ilością próchnicy, co z pewnością wynika z ogólnie lepszej diety i większej świadomości zdrowotnej. Za to częściej obserwuję przypadki niewspółosiowości szczęki, zębów, a niekiedy nawet poważne konsekwencje zgrzytania zębami i ich zaciskania. Ten aspekt również omówię bardziej szczegółowo później, ponieważ moim zdaniem zgrzytanie i zaciskanie mają niemalże tak samo negatywny wpływ na zęby co nadmierne spożycie cukru.

Może to być efekt uboczny naszych czasów, ale jesteśmy coraz bardziej zestresowani. Mamy za sobą niepewne czasy pandemii, a obawy przed wojną czy inflacją stały się częścią naszego codziennego życia.

Widzę to bardzo wyraźnie każdego dnia w moim gabinecie. Upraszczając, można by powiedzieć: im więcej mamy zmartwień, tym w gorszym stanie są nasze zęby – i tym więcej bezpośrednio związanych z tym dolegliwości odczuwamy w pozostałych partiach naszego ciała. Przychodzą do mnie pacjenci, którym regularnie drętwieją ręce, którzy mają problemy z kolanami lub w ogóle z poruszaniem się. Często przyczyny tego stanu rzeczy znajdują się w szczęcie.

Jestem pewna, że interniści zgodzą się ze mną w następującej kwestii: jeszcze kilka lat temu osoby, które żyły w dużym stresie, przeważnie miały problemy z sercem lub żołądkiem. W międzyczasie problemy te przedostały się do szczęki. I wierz lub nie, ale wystarczy, że spojrzę na czyjeś uzębienie i już wiem, czy dana osoba regularnie pływa albo uprawia jogę. Nawiasem mówiąc, ci ostatni szczególnie często i dotkliwie cierpią z powodu TMJ.

TMJ występuje w fazach

Zła wiadomość jest taka, że prawie co drugą osobę dotyka TMJ. Może nie na całe życie, ale co jakiś czas, fazami. Dobra wiadomość z kolei jest taka, że prawie każdemu, naprawdę prawie każdemu można pomóc – po zdiagnozowaniu problemów w jamie ustnej i szczękę.

Dlaczego mówię to tak dosadnie? Jak już wspomniałam, sama zmagam się z tym schorzeniem. I to nie od wczoraj. Na początku bolał mnie ząb i nie mogłam ustalić przyczyny bólu. Co noc bolała mnie twarz. Winą obarczałam stres, presję, złe powietrze lub neonowe światło. W końcu w pewnym momencie pojawiły się bóle mięśni w miejscach, w których nawet nie wiedziałam, że są mięśnie. Żaden lekarz nie potrafił mi pomóc. Ja sama, obecnie pasjonatka i terapeutka TMJ, w czasie, gdy nie orientowałam się jeszcze w temacie, otrzymywałam liczne błędne i nietrafione diagnozy. W ramach terapii jeden lekarz zaproponował mi jedynie przyjmowanie dużych ilości Valium. Może dlatego teraz odczuwam szczególną więź z moimi pacjentami.

Na pewno chcesz się dowiedzieć, jak dzisiaj radzę sobie z TMJ. Cóż – nauczyłam się je odpowiednio leczyć. Choroba przestaje być straszna, jeśli ją poznasz i wiesz, jak z nią postępować.

Za pomocą tej książki chciałabym podzielić się z tobą wiedzą, która doprowadzi cię do diagnozy. Chcę ci również pokazać, co możesz robić na co dzień, aby utrzymać w ryzach chorobę. Zachęcam się do podążania tą ścieżką wspólnie ze mną. TMJ może dopaść każdego, naprawdę każdego z nas. Wiele osób już się z nim zмага, nie zdając sobie z tego sprawy. Może jesteś jedną z tych osób, a ja mogę ci pomóc. W każdym razie wiem, jak ci pomóc, abyś mógł pomóc sam sobie. A to jest ważne co najmniej tyle samo.

Twoja



TMJ a proteza dentystyczna

Jeśli myślisz, że noszenie pełnej protezy zębowej lub wielu protez w ustach uchroni cię przed TMJ, bo nie masz żadnych albo jedynie kilka swoich zębów, to niestety musisz cię rozczarować. Jesteś w błędzie.

TMJ rozwija się niezależnie od liczby zębów. Osoby z protezą są czasami jeszcze bardziej narażone na to schorzenie. Mówiąc najprościej, dzieje się tak dlatego, że z powodu usunięcia zębów utraciły już masę kostną, a tym samym wysokość w szczęcie, tak więc jej przemieszczenie jest nieuniknione.

Dotarcie do źródła problemu

Istnieją osoby, które przez wiele lat znosiły objawy TMJ, bo po prostu nauczyły się z nimi żyć. Inni, którzy niekoniecznie wiedzą, że mają TMJ, odczuwają wprawdzie fazy ulgi i poprawy dzięki fizjoterapii i osteopatii, ale ich problemy wciąż powracają. Trzeba wiedzieć, że TMJ można leczyć tylko za pomocą zabiegów dokonywanych na zębach i szczęcie. Wszystkie inne terapie wpływają jedynie na objawy. Im szybciej skontaktujesz się z lekarzem, na przykład jeśli po wizycie u dentysty doświadczysz nowych bólów głowy czy szyi, tym łatwiej będzie ci wyleczyć TMJ. Jeśli choćby jeden z sześciu kroków przedstawionych przeze mnie począwszy od strony 30 w ramach autodiagnozy dotyczy ciebie, zachęcam cię do znalezienia specjalistycznego gabinetu zajmującego się TMJ. Nie zwlekaj. Przerwij odyseję po gabinetach lekarskich i zakończ swoją mękę.

Może dotknąć każdego

Z dużym prawdopodobieństwem graniczącym z pewnością możemy założyć, że TMJ dotyka znacznie więcej osób, niż nam się wydaje.

Dlatego też od razu muszę cię wyprowadzić z błędu, że ciebie choroba oszczędzi. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że TMJ może naprawdę przytrafić się każdemu. Nagle i niespodziewanie. Albo też zapowiadanie. Raz czy kilka razy, nieważne. Wiemy tylko, że w tym kontekście nie obowiązują żadne zasady.

TMJ jest wyjątkowo podstępny, ponieważ wkrada się do naszego życia stopniowo, objaw za objawem, ból za bólem.

Rozpoznaj oznaki

Kiedy wreszcie zdiagnozujemy TMJ, jego skutki są często już dość zaawansowane. A teraz tak między nami: często nawet nie dopuszczamy do siebie myśli, że możemy być chorzy (a przynajmniej nie do końca zdrowi) – i dlatego nie chodzimy do lekarza – a już na pewno nie do dentysty. To wręcz absurdalne. Bowiem w przypadku TMJ często sami moglibyśmy rozpoznać u siebie chorobę. Przynajmniej jeśli jej konkretnie szukamy.

Jednak autodiagnoza niekoniecznie jest normą. Nie dlatego, że jest to skomplikowane, nie: wiele osób po prostu nie dostrzega oznak TMJ, bo najzwyczajniej w świecie brakuje im wiedzy w tym zakresie. I pisząc to, nie mam na myśli wykształcenia stomatologicznego czy specjalistycznego. Ludziom często brakuje nawet podstawowej wiedzy.

Założę się, że jeśli zapytasz 100 osób na ulicy, czym jest TMJ, otrzymasz maksymalnie 5 poprawnych odpowiedzi. Pozostałe 95 – z wieloma znakami zapytania w oczach – pewnie pójdzie w kierunku modeli samochodów, konopi indyjskich albo jakiejś nowej partii.

Dlatego cieszę się, że już teraz chcesz zająć się swoją szczęką i zębami.

GŁÓWNE OBJAWY

Zacznijmy zatem: cztery podstawowe objawy TMJ są proste i zawsze takie same. Nie znam pacjenta, u którego by one nie wystąpiły. Większość z nich zмага się z kilkoma, jeśli nie ze wszystkimi z poniższych czterech dolegliwości:

- Bóle.
- Zaburzenia czynności.
- Dyskomfort.
- Szumy uszne* i odgłosy wydawane przez szczękę.

Po pierwsze, założmy, że przynajmniej jeden z tych objawów dotyczy również ciebie, przy czym nie umiesz wskazać, co go wywołuje. Zakładamy też, że właśnie dlatego nie byłeś jeszcze w gabinecie stomatologicznym. Więc prawdopodobnie jesteś zagubiony i czujesz się bezradny. Być może jesteś również zdesperowany, ponieważ odwiedziłeś już wielu lekarzy i nadal odczuwasz bóle lub zawroty głowy, nadal regularnie doświadczasz ataków migreny, a nawet drętwieją ci ręce.

Listę tę można wydłużać w nieskończoność, bo równie nieskończona jest liczba innych objawów, torujących TMJ drogę w naszym organizmie. I faktycznie tak jest: TMJ przejedzie przez twoje ciało niczym pociąg szybkiej, jeśli nie będziesz ostrożny i sam lub z pomocą specjalisty zawczasu nie pociągniesz za hamulec bezpieczeństwa.

Wracając jednak do twoich niewyjaśnionych objawów. Z mojego doświadczenia wynika, że prawdopodobnie żaden z lekarzy, do których się udałeś, nie udzielił ci satysfakcjonującej odpowiedzi, ponieważ objawy pojawiają się falami, czasem się nasilają.

Wtedy, co stało się już dość powszechną i w sumie całkiem zrozumiałą praktyką, dostajesz leki przeciwbólowe do przyjmowania na stałe. Często wydaje się to najłatwiejszym sposobem – dla ciebie i niestety również dla twojego lekarza. Bo przecież pacjenci, którzy nie odczuwają bólu, to zadowoleni pacjenci.

* Więcej informacji o tym jak poradzić sobie z szumami usznymi można znaleźć w książce pt. „Jak pokonać szumy uszne i zawroty głowy” autorstwa Joey Remenyi. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Przyjrzyj się bliżej

Z jakiegoś jednak powodu przyjmowanie tabletek przeciwbólowych może wydawać ci się niewłaściwe i oczywiście nie jest. Przynajmniej nie na stałe. Ryzyko uzależnienia i nasilającej się spirali bólu jest zdecydowanie zbyt wysokie. No i też nie chcesz poddawać się bez walki. Co możesz zrobić?

Przyjrzyj się uważnie! Istnieje kilka oznak, które wyraźnie wskazują, że możesz cierpieć na TMJ.

Na kolejnych stronach wyjaśnię ci krok po kroku, na co zwrócić uwagę i jakie są ewidentne objawy TMJ.

Wadliwy zgryz

Zanim przejdziemy do dość prostych testów, które możesz wykonać w domu, biurze lub gdziekolwiek indziej, chciałabym krótko wspomnieć o kolejnym sygnale ostrzegawczym, który niemal jednoznacznie wskazuje na TMJ. Wielu pacjentów, z którymi rozmawiam, świadomie lub nie, postrzega to jako wadę w systemie i tak też o tym mówi: chodzi oczywiście o wadliwy zgryz.

Czy mogą nam się źle schodzić zęby?

Albo czy nasz zgryz może się zmienić?

Tak i tak! Nawet drobna nierówność, mniejsza niż grubość włosa, może powodować poważne problemy ze zgryzem.

Niestety nie istnieje żadne badanie medyczne, które można wykonać w domu, by sprawdzić stan własnego uzębienia, gdyż specjalne folie, których używamy w gabinecie do uwidaczniania kontaktów zębów, bez pomocy specjalisty niewiele ci powiedzą. Musisz zatem zdać się na swoje subiektywne odczucia. Często to wystarczy.

Z pewnością znasz to uczucie, niemal każdy je zna: coś jest nie tak albo po jednej, albo po drugiej stronie. Zęby stykają się ze sobą w sposób nieregularny, czasem wręcz nieprzewidywalny. Co ciekawe, większość pacjentów przychodzi i bez pytania od razu mówi, że ma nieprawidłowy zgryz. Wielu opisuje, że ich zęby nagle przestały się prawidłowo stykać. Albo że nie są już w stanie kontrolować ich schodzenia się.

Zgrzytacze i zaciskacze

Zgrzytacze często mają mniej wyraźne kły. W niektórych przypadkach pacjenci zgrzytają zębami tak mocno, że trudno wizualnie odróżnić kły od sąsiadujących z nimi siekaczy, ponieważ wskutek ciągłego ścierania końcówki zębów uległy zeszlifowaniu albo „atrycji”. Również wskutek zgrzytania korony zębów trzonowych z czasem stają się coraz niższe, przez co zęby tracą swoją wysokość, wyglądają na wypłukane – i takie też są w dotyku.

Z kolei zaciskacze nie zgrzytają wprawdzie zębami powoli i równomiernie, ale za to z powodu wywierania ciągłego nacisku ryzykują pogorszenie stanu dziąseł i rozwój związanych z tym chorób. Nacisk stale wywierany na zęby z powodu ich zaciskania przyspiesza rozwój TMJ, ponieważ mięśnie szczęki są cały czas napięte. Oznaki ścierania w przypadku zaciskania zębów – o ile w ogóle – można zauważyć na bocznych zębach.

Czasami spotykają się tylko zęby po lewej stronie, czasami tylko te po prawej. I nie jest już tak, jak zawsze było. Być może już się do tego przyzwyczaiłeś, a może, jak mawiają dentyści, przez lata twoje korony i wypełnienia „wypłukały się”.

W każdym razie wyraźnym sygnałem ostrzegawczym jest sytuacja, w której górne i dolne zęby trzonowe stykają się tylko z jednej strony. Lub ułożenie, w którym mają kontakt, stale się zmienia. Zdarzają się też takie sytuacje, w których zgryz zmienia się pod wpływem czynników zewnętrznych. Na przykład po urazie lub wypadku, w wyniku którego wypadł ząb. Nie mam tu jednak na myśli tych przypadków. Raczej wyobraź sobie, że budzisz się rano i masz problem ze zjedzeniem śniadania.

Autotest: szczękaniem zębami

Tak czy owak, sam również możesz stosunkowo łatwo sprawdzić swój zgryz, bez stosowania sprawdzonych testów medycznych i bez udziału dentysty. Wystarczy, że zaszczękasz zębami. Nie za mocno, by nie czuć bólu, ale na tyle wyraźnie, by usłyszeć dźwięk wydawany przez zęby. Zwróć szczególną uwagę na to, w którym miejscu zęby mają ze sobą kontakt.

Bardzo prosta zasada brzmi: jeśli podczas szczękania, twoje zęby schodzą się również z przodu, czyli mają kontakt też z siekaczami, oznacza to, że twój zgryz jest nieprawidłowy. Zasadniczo wystarczy wyobrazić sobie tę sytuację z boku: górne i dolne siekacze mogą mieć kontakt tylko wtedy, gdy dolna szczęka przesunie się zbyt daleko do tyłu i w górę. Dzieje się to podświadomie, gdy zęby w tylnej części nie stykają się ze sobą. I zawsze wtedy, gdy zęby straciły już znacznie na swojej wysokości, czyli utraciły dużą część swojej substancji wskutek zgrzytania i zaciskania.

Źródło zła

Zgrzytanie zębami i zaciskanie ich to dwaj naprawdę silni przeciwnicy w moim codziennym życiu jako dentysty, których nie powinniśmy lekceważyć. Dlatego też wielokrotnie będę o nich mówić w tej książce. Obaj są jednakowo problematyczni i groźni. I stosunkowo łatwo ich rozpoznać, jeśli wiemy, na co zwracać uwagę. Z medycznego punktu widzenia główną różnicę między osobami, które zgrzytają zębami, a tymi, które je zaciskają, można znaleźć w strukturze zęba. I oba te objawy, czyli zgrzytanie i zaciskanie, należy leczyć możliwie jak najszybciej, zanim dadzą o sobie znać.

Jak to możliwe, że zgryz już się nie schodzi

Niestety przypadki nieprawidłowego zgryzu mnożą się po niewłaściwie przeprowadzonych zabiegach stomatologicznych, czyli gdy po wstawieniu wkładek, wypełnień, koron czy mostów, zęby nie schodzą się ze sobą tak jak powinny. I tak, w kontekście zapobiegania TMJ, kluczowe znaczenie ma jakość protezy zębowej.

Dlatego musimy zawsze pamiętać o tym, że pracujemy w obszarze, w którym kilka dziesiątych milimetra może decydować o radości i cierpieniu. O bólu lub jego braku. O zdrowiu i chorobie. Niestety, nierzadko ząb trzonowy staje się „niewymiarowy” już dwa tygodnie po wizycie u dentystry z powodu niedokładności.

Ciało i równowaga

Ogólnie rzecz biorąc, nasze ciało za każdym razem, gdy traci równowagę, reaguje w bardzo indywidualny sposób. Często najpierw używa dużej siły, aby odzyskać stabilizację. Wyjaśnienie, dlaczego ciało reaguje w ten sposób, jest proste i logiczne: chce powrócić do stanu, który zna i uważa za właściwy. Przy czym wtedy właśnie często pogarsza sprawę.

Kiedy reagować?

Jeśli dentysta źle wykonał swoją pracę, twoje ciało zgłosi się do ciebie po maksymalnie dwóch tygodniach. I to z bólem, który będzie się objawiał nie tylko na zębach. Jeśli więc nagle zaczynasz cierpieć z powodu częstszych bólów głowy niż zwykle lub też odczuwasz ból szyi lub ramion, którego przed wizytą u stomatologa nie było, najprawdopodobniej twój zgryz już nie jest prawidłowy.

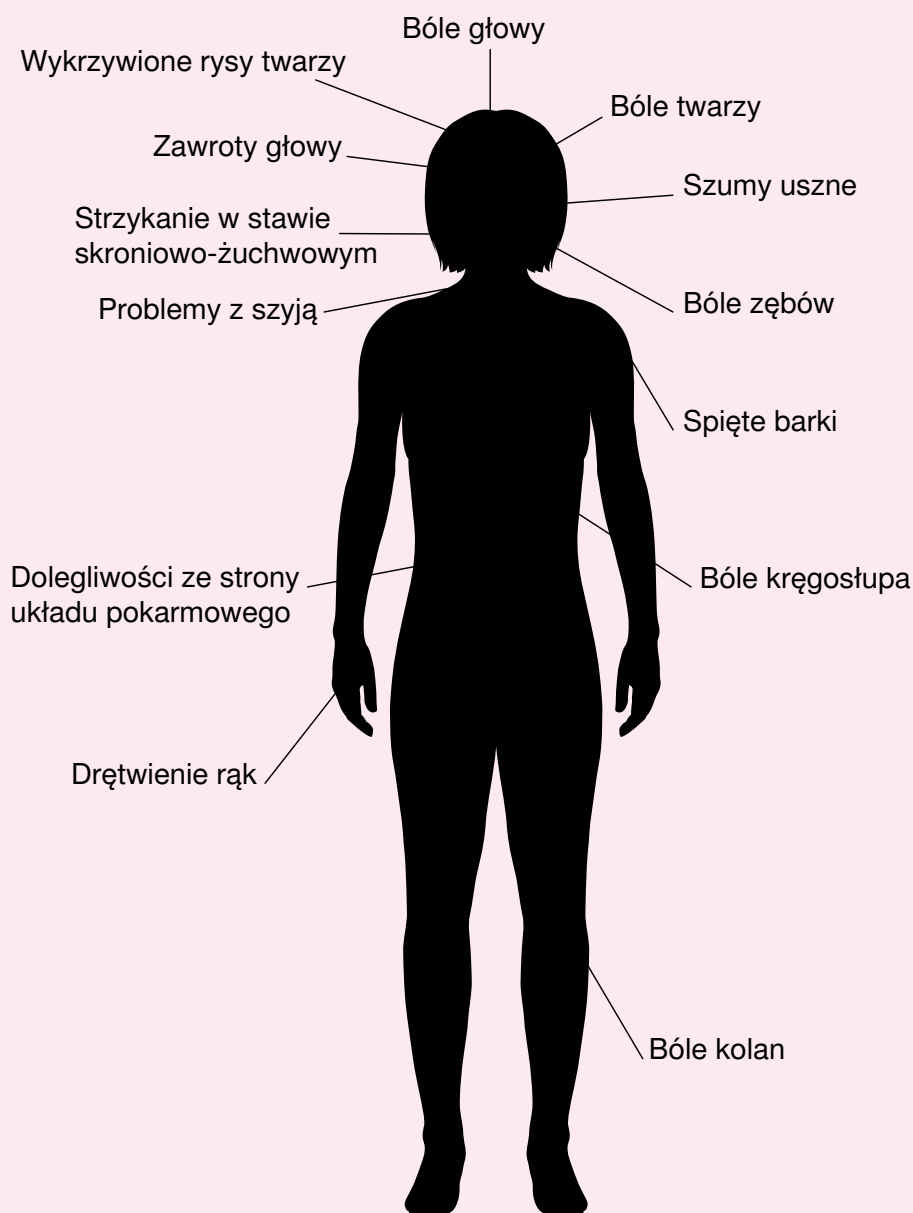
Wiem, że zwykle potrzeba kilku dni, żeby się przyzwyczaić do nowych zębów. Czasami też z powodu znieczulenia nie zauważamy, że tuż po zabiegu wysokość naszych zębów nie jest taka jak przedtem. U wielu pacjentów nowa wkładka czy też tymczasowe wypełnienie może także powodować podrażnienie przez krótki czas.

Z reguły jednak, jeśli masz wrażenie, że coś jest nie tak z twoim ciałem dwa tygodnie po leczeniu stomatologicznym, zdecydowanie powinieneś skontaktować się z dentystą. Bowiem na tym wczesnym etapie tego typu dolegliwości można zwykle pozbyć się bez większego wysiłku.

Mięśnie – nasz stabilizator

Zawsze powtarzam: mięśnie, a w szczególności mięśnie szczęki, odgrywają bardzo ważną rolę w utrzymaniu stabilności całego naszego ciała. Jeśli wszystko z nimi jest w porządku, nie musimy się martwić o nic więcej. Czasami jednak mięśnie wyginają się, powodując chwilowe lub trwałe zniekształcenie,

Objawy TMJ



które dla naszego ciała może przez chwilę wydawać się właściwe, ale na dłuższą metę jest początkiem zła.

No i problem gotowy: użycie siły przez ciało, w szczególności przez szczękę, świadomie lub nie, najpierw prowadzi do stwardnienia, potem do blokady, a następnie do reakcji łańcuchowej i na końcu mamy zaburzenie czynności o skutkach, które rzadko są przewidywalne i obliczalne.

Mówiąc wprost, zdrowie, zwłaszcza układu mięśniowo-szkieletowego, jest zawsze gwarantem niezakłóconego, płynnego ruchu. Jeśli ten ruch zostanie w jakikolwiek sposób ograniczony, prędzej czy później zachorujemy. Ale nie musi do tego dojść. Ważnym elementem jest tu również profilaktyka.

Czy to dużo? Tak. Czy za dużo? Nie sędzę. Jednak gdyby przyszło ci zapłacić za leczenie TMJ 10 000 euro, co podobno zdarzało się już w przeszłości, to byłby to już rozbój w biały dzień.

Skutki nieleczonego TMJ

Jak zapewne zdążyłeś zauważyć, jestem optymistką. Wierzę w dobre i szczęśliwe zakończenia, czy to w kinie, czy w życiu. Do tej pory przyjęliśmy, że jeśli nie sam, to z moją pomocą lub przy wsparciu innych specjalistów, rozpoznasz i wyleczysz TMJ.

Co jednak, jeśli tak się nie stanie? Co, jeśli twój problem pozostanie niezauważony, nierozpoznany, a w najgorszym przypadku nieleczone? Jest to, delikatnie mówiąc, katastrofa dla twojego ciała! I to z kilku powodów.

Nasilenie objawów

Z jednej strony objawy będą się pogarszać. Oznacza to, że odstępów między fazami bólu będą coraz krótsze. Poza tym często sam ból staje się bardziej dotkliwy, co ostatecznie może przełożyć się na trudniejsze leczenie. Na jakiej podstawie to stwierdzić? Jeśli na przykład regularnie chodzisz na fizjoterapię, nie wiedząc, że masz TMJ, czas, przez jaki będziesz odczuwać początkowo pozytywne efekty terapii, tj. odprężenie i złagodzenie bólu po ćwiczeniach, za każdym kolejnym razem będzie coraz krótszy.

Błędne koło

Nieleczone TMJ prowadzi również do nasilenia się zachowań, które go wywołały, czyli zgrzytania i zaciskania zębów. Na przykład pacjenci, u których zespół TMJ rozwinął się wskutek stresu, gdy ponownie go doświadczają, zaciskają zęby jeszcze mocniej i zgrzytają nimi jeszcze częściej niż dotychczas. Niestety nasila to również ból i problemy: bóle głowy, szczęki, szyi itp. występują szybciej i częściej i utrzymują się dłużej.

*Brak leczenia powoduje,
że wpadamy w istne błędne koło,
które zna tylko jednego zwycięzcę – TMJ.*

Dobra wiadomość

Mimo wszystko postaram się zakończyć ten rozdział dobrą wiadomością: dopóki nie dojdzie do trwałego uszkodzenia stawu skroniowo-żuchwowego, a taki stan osiągamy dopiero po bardzo, bardzo długim czasie nieleczenia schorzenia, możliwe jest opanowanie TMJ. W tym celu należy przede wszystkim zadbać o prawidłowy zgryz, czyli wyeliminować wadliwe ułożenie zębów względem siebie.

Ograniczona ruchomość

Możemy również przyjąć, że im dłużej TMJ pozostaje nieleczony, tym większe będą ograniczenia ruchowe przez niego wywoływane. Obrót głowy będzie płytszy i coraz trudniejszy. Bywa, że pacjentom z trudem przychodzi również otwieranie ust. Pamiętasz test palec-usta ze strony 47? Czasem okazuje się, że nagle między siekacze możemy wsunąć już o jeden palec mniej.

Nieodwracalna – choroba zwyrodnieniowa stawów

A to, co najbardziej nieprzyjemne, jak zawsze zostaje na koniec: najważniejszą konsekwencją nieleczzonego TMJ jest z pewnością choroba zwyrodnieniowa stawów skroniowo-żuchwowych, która w najgorszym przypadku prowadzi do zniszczenia stawów. Jeśli stawy skroniowo-żuchwowe są trwale przeciążone, towarzyszy temu utrata masy chrzęstnej. A kiedy nie ma już masy chrzęstnej, stawy zaczynają ocierać się bezpośrednio o siebie. Wtedy, niestety, docieramy do punktu, z którego nie ma już odwrotu.

STRES

Już kilka razy o tym wspominałam i teraz poświęcę tej kwestii nieco więcej uwagi: mianowicie stres również w stomatologii jest silnym przeciwnikiem, którego nie wolno lekceważyć.

Wczorajszym wrzodem żołądka, którego możemy teraz uniknąć poprzez bardziej świadome odżywianie, jest dzisiejsze zgrzytanie i zaciskanie zębów wywoływane przez stres właśnie. I niestety problem ten dotyczy coraz większej liczby pacjentów, którzy nawet nie zdają sobie z tego sprawy.

Na 100 pacjentów z TMJ, wszyscy, ale to wszyscy, są narażeni na stres. Niekiedy są to dość subiektywne odczucia, niemniej coraz częściej są to spostrzeżenia czysto obiektywne.

Kiedy zatem poruszamy tu temat stresu w ogóle, mam na myśli z jednej strony stres, który przychodzi z zewnątrz, czyli taki wynikający z pracy, okoliczności rodzinnych, zmartwień i lęków społecznych lub ogólnie rzecz ujmując ze zmiany sytuacji życiowej. A z drugiej również inne czynniki stresogenne, które mogą wywołać TMJ, takie jak na przykład depresja i choroby psychiczne, których przyczyn jako stomatolog w większości przypadków nie potrafię leczyć, a jedynie część objawów.

Kwestia poziomu stresu

Na początku wywiadu lekarskiego zwykle proszę pacjentów o ogólną ocenę czynników, które u nich wywołują stres. Niektórym trudno tak z marszu odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ z biegiem lat przyzwyczaili się do pewnego poziomu stresu, który z obiektywnego punktu widzenia jest niezdrowy, ale który subiektywnie często ignorują. Problem w takiej sytuacji polega na niewiedzy, która nigdy nie była najlepszym lekarstwem, ale jeśli już, to jedynie jako placebo.

Co czwarta osoba żyje w stresie

W 2021 roku na zlecenie kasy chorych Techniker Krankenkasse przeprowadzono badania, podczas których 26 procent ankietowanych przyznało, że często odczuwa stres w pracy lub w domu. Wśród najczęstszych czynników stresogennych znalazły się:

- Wykonywany zawód.
- Własne wymagania wobec siebie.
- Choroby.
- Konflikty.
- Stała dostępność za pośrednictwem smartfonów i mediów społecznościowych.

Poziom stresu u mężczyzn i u kobiet był porównywalny, przy czym kobiety miały niewielką przewagę. Ludzie skarżyli się przede wszystkim na wyczerpanie, bóle głowy, problemy ze snem, a także spadki nastroju, a nawet depresję. Patrząc na te objawy z perspektywy stomatologa, mogą powiedzieć, że wszystkie mogą nasilać TMJ.

Stres stresuje także zęby

Tak między nami: zapewne wcale nie musiałabym czekać na odpowiedź dotyczącą poziomu stresu, bo zwykle mogę to stwierdzić, patrząc na zęby pacjenta. Tak, to możliwe. I myślę, że nie trzeba nawet studiować stomatologii, aby dostrzec wyraźne zmiany na zębach nim spowodowane.

W bardzo ciężkich przypadkach zmian zębowych mówimy o tak zwanym patologicznym starciu powierzchni zgryzowych. W takich sytuacjach my, dentyści, mamy na myśli zęby, których struktura mocno ucierpiała wskutek ścierania i – jeśli nie zostaną one poddane leczeniu – z biegiem lat będą coraz mniejsze albo, jak kto woli, coraz krótsze.

CZY BÓL, KTÓRY ODCZUWAM, TO TMJ?

Być może zastanawiasz się teraz, czy nieokreślony ból, którego doświadczasz, jest objawem TMJ. Odpowiedź nie jest prosta. Ból wywołany przez TMJ często niestety wcale nie ułatwia nam, czyli tobie jako pacjentowi i mnie jako lekarzowi, sprawy tak jak na przykład próchnica czy zapalenie przyzębia. Bowiem, zanim będziemy mogli się go pozbyć, najpierw musimy go poprawnie zinterpretować i odpowiednio przypisać.

Pozostając przy naszym przykładzie, ogólnie rzecz biorąc, ból spowodowany próchnicą różni się od bólu wywołanego zapaleniem przyzębia. Często też oba są mocno ograniczone do danego miejsca i możliwe do zidentyfikowania.

Znamy ten ból i rozpoznajemy go. Wiemy, jak z nim postępować. W stomatologii mamy z nim kontakt codziennie. Ale ból bólowi nierówny. Przyczyny mogą być różne, zwłaszcza jeśli chodzi o zęby. To też powoduje, że zdiagnozowanie TMJ jest praco- i czasochłonne.

Chciałabym teraz jeszcze raz powiedzieć parę słów o tak zwanym bólu rozproszonym oraz o tym, jak odróżnić go od zwykłego bólu zęba. A jeśli po przeczytaniu tej książki zaczniesz odczuwać mniejszy ból albo uda ci się znaleźć odpowiednią dla siebie terapię, to to już naprawdę dużo.

*W końcu, jakby nie było, ból, bez względu na to,
gdzie go odczuwamy, to dla naszych komórek
ogromny stres.*

Około 17 procent Europejczyków cierpi z powodu przewlekłego bólu, który średnio utrzymuje się przez siedem lat. Są też tacy pacjenci, których historia medyczna liczy 20 lat, a jest ich dokładnie 20 procent. Ból jamy ustnej i twarzy to tylko dwa z wielu częstych zespołów bólowych.

Niestety prawda jest taka, że mimo różnych terapii i leków przeciwbólowych, nie zawsze pomagają one na stałe. Musimy więc ciągle walczyć z bólem, uciekając się do coraz to innych sposobów. A że TMJ wkracza do akcji w różnej postaci, jego leczenie jest złożone.

Pomocy szuka tylko ten, kto cierpi

Wróćmy do mojego gabinetu: z mojej perspektywy jako osoby siedzącej przy fotelu dentystycznym, a nie na nim, ból ma tę zaletę, że często jest jedynym powodem, dla którego ludzie w ogóle chodzą do dentysty – niestety, czasami tylko wtedy, gdy nie mają już innego wyjścia.

Szkoda, bo zwykle ci, którzy zgłaszają się do mnie wcześniej, otrzymują szybszą i mniej skomplikowaną pomoc. Chociaż nadal dla bardzo wielu osób ideałem jest jak najmniejszy kontakt z dentystą.

Pamiętasz? Poruszaliśmy już kwestię kontaktu. W kontekście TMJ jest to sprawa kluczowa. Bowiem to zaburzenie funkcji z towarzyszącą mu łańcuchową reakcją objawów, których wyczerpującą listę już praktycznie znasz, jest zawsze wywoływane przez zbyt mały lub zbyt duży kontakt między zębami.

Zdaję sobie sprawę, że w kontekście bólu my, dentyści, raczej nie cieszymy się zbyt dobrą reputacją. To nawet zrozumiałe. Bo z jednej strony zapewne każdy w ciągu swojego życia odczuwał większy ból (strach przed bólem), siedząc w fotelu dentystycznym niż na kanapie w domu: bo dziura była głębsza niż zakładano, bo środek znieczulający okazał się za słaby, bo stwierdzono stan zapalny nerwu, bo po usunięciu zęba mądrości tabletki przeciwbólowe nie przyniosły ulgi, bo dziąsła były bardziej wrażliwe niż oczekiwano – a przecież, jak już otworzysz szeroko usta to nie ma odwrotu.

Albo, i to też jest prawda, bo nie wszyscy lekarze są tak dobrzy, jak mogliby, a przynajmniej powinni być. Z pewnością też swoją rolę w tym wszystkim odgrywa fakt, że pacjentom trudno czasem odróżnić dobrego lekarza od tego gorszego. Przypomniała mi się historia, która mocno poruszyła mnie jako stomatologa. Pewna długoletnia pacjentka, będąc na urlopie na jednej z niemieckich wysp na Morzu Północnym, nagle poczuła ostry ból zęba. Udała się więc do miejscowego stomatologa zajmującego się nagłymi przypadkami, który usunął ząb i we wciąż objętej stanem zapalnym tkance umieścił implant. Z dentystycznego punktu widzenia totalna katastrofa! Zachwyt pacjentki nad dentystą, który zaraz po zabiegu jeszcze koniecznie chciał posurfować, ustąpił dopiero kilka tygodni później, kiedy dały o sobie znać dolegliwości.



Cierpisz na przewlekły ból głowy, napięcia w karku lub budzisz się z zaciśniętymi zębami? Uwolnij się od tych dolegliwości!

Bruksizm to nie tylko nocne zgrzytanie zębami – to ukryty efekt stresu, napięcia i przemęczenia, który niszczy zęby i odbiera energię. Autorka, doświadczona dentystka, wyjaśnia w prosty sposób, jak rozpoznać objawy, odkryć prawdziwe przyczyny i odzyskać kontrolę nad zdrowiem. Naturalnie, bez leków i zbędnych kosztów.

Dzięki tej książce:

- rozpoznasz pierwsze objawy bruksizmu i zrozumiesz ich przyczyny,
- dowiesz się, jak skutecznie leczyć bruksizm u źródła,
- poznasz naturalne sposoby łagodzenia bólu i stanów zapalnych,
- zrozumiesz, jak emocje i stres wpływają na szczękę i całe ciało,
- odkryjesz, jak działają szyny, nakładki i które rozwiązania naprawdę pomagają,
- poznasz sposoby, które przywrócą ci spokojny sen i zdrowy uśmiech.

Proste i skuteczne sposoby na zdrowe zęby i życie bez bólu

Patroni:

 Wellnessday.eu
kobiety portal o zdrowym stylu życia

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach


SZTUKATER.PL


Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM


superodzywianie.pl

Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8272-958-0



9 788382 729580