**Бруксизм**

Скрежетание зубами - это часто запрограммированная реакция на стресс".

Кеннет Р.Гольян

"Зубы должны касаться друг друга только во время пережевывания пищи или глотания. Если вы приучите себя не смыкать зубы, это сократит желание скрежетать ими. Раскидайте по всему дому и месту работы памятки, чтобы не забыть".

Эндрю С.Каплан

Бруксизм (этот термин возник от греческого слова brychein, которое и означает, собственно говоря, скрип зубами) - это периодически возникающие во сне приступообразные сокращения жевательных мышц, сопровождающееся сжатием челюстей и скрежетом зубов. По различным данным бруксизм более или менее постоянно отмечается в 1-3% людей. Заболевание может возникать как в младенчестве, так и в зрелом возрасте.

Бруксизм сопровождается низким звуком типа скрежетания или пощелкивания в течение нескольких секунд или минут. Во время бруксизма происходят изменения пульса, артериального давления, дыхания и т.д. Этот феномен во сне встречается довольно часто. Подобные приступы иногда повторяются много раз за ночь. Механизмы возникновения бруксизма остаются неясными. Не обнаружены какие-либо личностные изменения, характерные для больных бруксизмом. Считается, что бруксизм может быть одним из группы проявлений нарушений регуляции глубина сна, таких как сомнамбулизм, храп, ночной энурез и ночные кошмары.

Широко распространенная немедицинская точка зрения о том, что бруксизм вызывается глистами, не имеет под собой существенных оснований. Бруксизм часто наблюдается у пациентов с дефектами строения лицевого скелета, нарушением прикуса и патологией суставов, соединяющих нижнюю челюсть с височной костью. Ранее предполагавшиеся причины, такие как психофизиологические факторы, общесоматические заболевания или факторы окружающей среды не нашли должного подтверждения. Если бруксизм внезапно развивается у взрослого человека необходимо также провести обследование на предмет выявления эпилепсии.

Большинство ученых сходятся во мнении, что бруксизм чаще возникает у людей, регулярно испытывающих на себе какие-то стрессовые влияния, следствием которых являются внутреннее беспокойство, напряженность, гнев, возбуждение перед сном и так далее. Все это в равной степени относится как к взрослым людям, так и к детям. Впрочем, кратковременные (до 10 секунд) эпизоды бруксизма во время сна могут встречаться и у совершенно здоровых, находящихся в положительном эмоциональном тонусе людей.

Диагноз, как правило, устанавливается на основе опроса. Помимо собственно скрежета зубов, пациент может жаловаться на мышечные и суставные боли в области нижней челюсти. При осмотре можно не отметить каких-либо нарушений, однако, при тяжелой форме заболевания часто наблюдается стирание дентина, кариес и воспаление периодонтальных тканей. Это связано со значительной травмой зубов во время спастических сокращений нижней челюсти. Диагноз можно подтвердить с помощью специального полисомнографического исследования, при котором регистрируется весьма специфическая картина спастического сокращения жевательных мышц. Кроме этого, полисомнография важна для исключения эпилепсии как причинного фактора бруксизма.

**Скрежетание зубами у детей**

Первым признаком того, что ваш ребенок скрежещет зубами, могут стать звуки, слышные среди ночи. Если вы услышите таинственный звук, похожий на какой-то скрип, доносящийся из комнаты ребенка, пойдите к нему и выясните.

Бруксизм отмечается в 5-15% случаев в популяции и, примерно, у 50% процентов детей. Имеются данные о наследственной предрасположенности к бруксизму. Для большинства детей случающийся иногда бруксизм - не вызывает никаких проблем и многие со временем отвыкают от него. Во время сна может отмечаться несколько эпизодов бруксизма обычно длительностью до 10 с. Если же эпизоды бруксизма длятся дольше и они чрезвычайно интенсивны, то это может привести к повреждению зубов и окружающих мягких тканей.

Во время сильных приступов бруксизма ребенок может проснуться с головной болью на следующее утро, с зубной болью или даже с болезненными ощущениями в лице. Это может оказаться уже серьезным. Если скрежет зубов не прекращается в течение месяцев и лет, зубы могут подвергнуться значительному износу. Кроме того, это может нанести вред тому суставу, с помощью которого нижняя челюсть соединяется со стороной головы.

Если ваш ребенок постоянно скрежещет зубами, вам следует посоветоваться с зубным врачом, который может изготовить для ребенка специальную шину, не позволяющую зубам соприкасаться. Если ваш ребенок скрежещет зубами только иногда, вы можете попробовать применить методы, рекомендуемые специалистами, или же можно прибегнуть к ним вдобавок к шине во рту.

**Лечение**

Лечение заболевания до настоящего времени остается трудной проблемой. В значительной степени оно зависит от времени развития, причин и характера течения заболевания. Бруксизм, развивающийся в младенчестве, как правило, не требует лечения и самостоятельно прекращается к 6-7 годам.

Если бруксизм внезапно возник у взрослого человека, то необходимо исключить ночную эпилепсию и заболевания головного мозга.

Если бруксизм сохраняется у взрослого человека, то, во-первых, необходимо, по возможности, устранить все имеющиеся стоматологические проблемы или дефекты прикуса, и, во-вторых, рассмотреть вопрос о целесообразности применения внутриротовых защитных аппликаторов из резины или мягкого пластика, которые фиксируются между зубами и предотвращают их травмирование. Как дополнительное лечение можно применять препараты магния, кальция и витамины группы В. Насыщение организма данными микроэлементами и витаминами может уменьшать судорожную активность жевательных мышц во сне.

Дайте отдых челюстям. Если ваш ребенок не жует, не глотает и не разговаривает, верхние и нижние зубы не должны соприкасаться. Если зубы соприкасаются, они сжимаются, а это всего лишь один шаг до скрежета. Объясните это ребенку и попросите его постараться держать зубы чуть-чуть раздвинутыми, когда челюсти расслаблены.

Поощряйте упражнения. Регулярные упражнения могут помочь вашему ребенку снять стресс и мышечное напряжение, что у склонных к этому людей может стать причиной ночного скрежета зубами.

Спокойные занятия перед отходом ко сну. Ребенок не должен принимать участия в борьбе, перетягивании и других буйных играх перед отходом ко сну. Напряженным мышцам требуется время, чтобы расслабиться, прежде чем ребенок заснет. Сделайте так, чтобы за час до того как отправиться в постель, ребенок находился в достаточно спокойной обстановке. В это время можно почитать книгу или дать ему возможность читать самому или просматривать книгу с картинками.

Попробуйте укладывать ребенка пораньше. Возможно ваш ребенок переутомился, а это может подтолкнуть его к скрежету зубов во время сна. В этом случае может помочь более ранний отход ко сну. Если ваш ребенок обычно отправляется спать в девять вечера, попытайтесь уложить его в восемь.

Избегайте еды перед сном. Если пищеварительные соки трудятся в ночную смену, это может привести к лишнему напряжению ребенка во время сна. Не давайте ребенку есть или пить ничего, кроме воды, за час до отхода ко сну.

Поговорите с ребенком о его проблемах. Если ваш ребенок обеспокоен трудным домашним заданием или наступающей вскоре премьерой школьной пьесы, это может быть причиной, заставляющей его скрежетать зубами по ночам. Если что-нибудь беспокоит ребенка, не позволяйте ему ложиться спать с этим беспокойством в голове. Поговорите с ним перед сном, чтобы его оставили все заботы, это часто помогает снять напряжение. Пусть пяти или десятиминутный разговор с вами станет ежедневной успокаивающей процедурой перед тем, как ребенок уснет.

Прикладывайте теплые, влажные компрессы. Если челюсть вашего ребенка болит по утрам, намочите махровую салфетку в теплой воде, выжмите ее и приложите к больной челюсти до тех пор, пока ребенок не почувствует себя лучше. Это поможет успокоить боль.

**Нечто интересное**

Бруксизм имеет не только медицинские последствия - это состояние активно и бесцеремонно создает коммуникативные проблемы у взрослых. Вряд ли кому из окружающих придется по душе проживание с таким бедолагой в одном номере гостиницы, комнате общежития или купе поезда. Нередко человек, страдающий бруксизмом, даже испытывает серьезные затруднения в создании семьи (или ее сохранении). Все это свидетельствует о том, что злостно скрежещущие зубами во сне субъекты нуждаются в медицинской помощи.