

Ano nga ba ang Bruxism



Ano nga ba ang Bruxism

Bruxism ay kondisyon nailalarawan sa pamamagitan clenching o paggiling ng ngipin, madalas sa panahon ng pagtulog. Maaari itong maging sanhi ng isang hanay ng mga problema sa ngipin, kabilang ang pagsusuot ng ngipin, sirang ngipin, at pananakit ng panga. Ang brochure ng impormasyon ng pasyente na ito ay magbibigay ng isang pangkalahatang ideya ng bruxism, ang mga sanhi, sintomas, pagsusuri, at mga pagpipilian sa paggamot.

Mga sanhi ng Bruxism

Ang eksaktong mga sanhi ng bruxism ay hindi alam, ngunit ito ay pinaniniwalaan na may kaugnayan sa ilang mga kadahilanan, kabilang ang stress, pagkabalisa, pagtulog disorder, at abnormal kagat. Ang ilang mga gamot at sangkap tulad ng kapeina, alak, at tabako ay maaari ring mag ambag sa bruxism.

Ang mga sintomas ng bruxism ay maaaring mag iba mula sa tao sa tao, ngunit ang mga karaniwang sintomas ay kinabibilangan ng:

- Paggiling o pag clenching ng ngipin, madalas sa panahon ng pagtulog
- Pagod, sira, o tinadtad na ngipin
- Sakit o paninigas ng panga
- Sakit ng ulo
- Sakit sa tainga
- Sakit sa mukha
- Mga pagkagambala sa pagtulog

Diagnosis ng Bruxism

Ang diagnosis ng bruxism ay karaniwang nagsasangkot ng isang dental exam at isang pagsusuri sa iyong medikal na kasaysayan at sintomas. Maaari ring kumuha ng X ray ang iyong dentista o magrekomenda ng pag aaral sa pagtulog upang malaman ang kalubhaan ng iyong bruxism.

Paggamot ng Bruxism

Ang paggamot ng bruxism ay depende sa kalubhaan ng kondisyon at ang mga pinagbabatayan na sanhi. Kabilang sa mga karaniwang pagpipilian sa paggamot ang:

Mouthguards: Ang mga mouthguard ay mga dental device na isinusuot sa panahon ng pagtulog upang maprotektahan ang mga ngipin mula sa paggiling at pag clenching. Ang mga ito ay pasadyang nababagay sa iyong mga ngipin upang matiyak ang isang komportableng akma.

Pamamahala ng stress: Ang stress at pagkabalisa ay maaaring mag ambag sa bruxism, kaya ang mga diskarte sa pamamahala ng stress tulad ng mga ehersisyo sa pagpapahinga, pagpapayo, o gamot ay maaaring makatulong na maibsan ang mga sintomas.

Mga paggamot sa ngipin: Ang mga paggamot sa ngipin tulad ng mga korona, tulay, at orthodontics ay maaaring kailanganin upang iwasto ang kagat na nag aambag sa bruxism.

Mga gamot: Sa ilang mga kaso, ang mga gamot tulad ng mga relaxant ng kalamnan o antidepressant ay maaaring inireseta upang mapawi ang mga sintomas ng bruxism.

Pangwakas na Salita

Bruxism ay isang karaniwang dental kondisyon nailalarawan sa pamamagitan ng paggiling o clenching ng ngipin, madalas sa panahon ng pagtulog. Maaari itong maging sanhi ng isang hanay ng mga problema sa ngipin, kabilang ang pagsusuot ng ngipin, sirang ngipin, at pananakit ng panga. Ang eksaktong mga sanhi ng bruxism ay hindi alam, ngunit ito ay pinaniniwalaan na may kaugnayan sa stress, pagkabalisa, at mga karamdaman sa pagtulog. Kabilang sa mga opsyon sa paggamot ang mga mouthguards, mga diskarte sa pamamahala ng stress, paggamot sa ngipin, at mga gamot. Tandaan na humingi ng propesyonal na payo sa ngipin kung mayroon kang anumang mga katanungan o alalahanin tungkol sa bruxism.