

ब्रुक्सिज्म क्या है?



ब्रुक्सिज्म क्या है?

ब्रुक्सिज्म अक्सर नींद के दौरान दांतों को जकड़ने या पीसने की विशेषता वाली स्थिति है। यह दांतों की समस्याओं की एक श्रृंखला का कारण बन सकता है, जिसमें दांतों का घिसना, टूटे हुए दांत और जबड़े का दर्द शामिल है। यह रोगी सूचना विवरणिका ब्रुक्सिज्म, इसके कारणों, लक्षणों, निदान और उपचार विकल्पों का अवलोकन प्रदान करेगी।

ब्रुक्सिज्म के कारण

ब्रुक्सिज्म के सटीक कारण ज्ञात नहीं हैं, लेकिन यह तनाव, चिंता, नींद विकार और असामान्य काटने सहित कई कारकों से संबंधित माना जाता है। कैफीन, शराब और तंबाकू जैसे कुछ दवाएं और पदार्थ भी ब्रुक्सिज्म में योगदान कर सकते हैं।

ब्रुक्सिज्म के लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं, लेकिन सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- दांत पीसना या जकड़ना, अक्सर नींद के दौरान
- घिसे हुए, टूटे हुए या चिपके हुए दांत
- जबड़े में दर्द या अकड़न
- सिर दर्द
- कान में दर्द
- चेहरे पर दर्द
- नींद की गड़बड़ी

ब्रुक्सिज्म का निदान

ब्रुक्सिज्म के निदान में आमतौर पर एक दंत परीक्षा और आपके चिकित्सा इतिहास और लक्षणों की समीक्षा शामिल होती है। आपका दंत चिकित्सक एक्स-रे भी ले सकता है या आपके ब्रुक्सिज्म की गंभीरता को निर्धारित करने के लिए नींद अध्ययन की सिफारिश कर सकता है।

ब्रुक्सिज्म का उपचार

ब्रुक्सिज्म का उपचार स्थिति की गंभीरता और अंतर्निहित कारणों पर निर्भर करता है। सामान्य उपचार विकल्पों में शामिल हैं:

माउथगार्ड: माउथगार्ड दांतों को पीसने और जकड़ने से बचाने के लिए नींद के दौरान पहने जाने वाले दंत उपकरण हैं। वे एक आरामदायक फिट सुनिश्चित करने के लिए आपके दांतों पर कस्टम-फिट हैं।

तनाव प्रबंधन: तनाव और चिंता ब्रुक्सिज्म में योगदान कर सकते हैं, इसलिए तनाव प्रबंधन तकनीक जैसे विश्राम अभ्यास, परामर्श, या दवा लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती है।

दंत चिकित्सा उपचार: दंत चिकित्सा उपचार जैसे क्राउन, पुल और ऑर्थोडॉन्टिक्स काटने को सही करने के लिए आवश्यक हो सकते हैं जो ब्रुक्सिज्म में योगदान करते हैं।

दवाएं: कुछ मामलों में, मांसपेशियों को आराम देने वाले या एंटीडिप्रेसेंट जैसी दवाएं ब्रुक्सिज्म के लक्षणों को दूर करने के लिए निर्धारित की जा सकती हैं।

समाप्ति

ब्रुक्सिज्म एक सामान्य दंत स्थिति है जो अक्सर नींद के दौरान दांतों को पीसने या जकड़ने की विशेषता है। यह दांतों की समस्याओं की एक श्रृंखला का कारण बन सकता है, जिसमें दांतों का घिसना, टूटे हुए दांत और जबड़े का दर्द शामिल है। ब्रुक्सिज्म के सटीक कारण ज्ञात नहीं हैं, लेकिन यह तनाव, चिंता और नींद विकारों से संबंधित माना जाता है। उपचार के विकल्पों में माउथगार्ड, तनाव प्रबंधन तकनीक, दंत चिकित्सा उपचार और दवाएं शामिल हैं। यदि आपके पास ब्रुक्सिज्म के बारे में कोई प्रश्न या चिंता है तो पेशेवर दंत सलाह लेना याद रखें।