

NŐK LAPJA

XV. ÉVFOLYAM 6-7. SZÁM • 2021. JÚNIUS-JÚLIUS

# egészség

4,05 €; 385 DIN; 14,8 LEI  
745 Ft

HITELES • MEGBÍZHATÓ • GONDOSKODÓ

TERMÉSZETES  
DIÉTA  
CLEAN  
EATING

Ne a kalóriákat  
számoljuk!

ÚJ ROVAT

A HÓNAP  
EGÉSZSÉGÜGYI  
DOLGOZÓJA

A mentőző  
gyerekorvos

SORSKÉRDÉSEK

Minden okkal  
történik?

DOBÓ  
KATA

„Meváltozni  
csak kemény  
munkával lehet”

VÁLTOZÓKOR  
KÖNNYEDÉN

ÖTVENESEK A CSÚCSON  
Vitamin • kollagén • edzés

MENÜ

MENOPAUZÁRA

TÉRD, DERÉK  
ÉS ÍZÜLET

Fáj, de sportolni  
szeretnék!  
Gyógytornász  
tanácsai



# FOGAS KÉRDÉSEK



**DR. TÓTH SZILVIA**  
fogszakorvos főorvos

EGYRE TÖBB EMBERT ÉRINT AZ ÉJSZAKAI  
FOGCSIKORGATÁS ÉS FOGSZORÍTÁS JELENSÉGE,  
AMIRE A STRESSZES ÉS ROHANÓ ÉLETSTÍLUSUNK  
MELLETT AZ ELMÚLT ÉV VISZONTAGSÁGAI IS  
RÁTETTEK EGY LAPÁTTAL.  
A TÉMÁT DR. TÓTH SZILVIA FOGSZAKORVOS  
FŐORVOSSAL JÁRTUK KÖRBE.

LÉGRÁDI JÚLIA ÍRÁSA

**A**llkapocsízületünk működését annyira természetesnek vesszük, hogy nem is foglalkozunk vele, amíg nincs probléma. Nem árt azonban tudni, hogy ez a különleges ízület fontos szerepet tölt be szervezetünkben, hiszen összeköti az állkapcsot és a koponyát, továbbá biztosítja a rágáshoz és a beszédhez szükséges bonyolult mozgásokat. Elváltozásáról akkor beszélhetünk, ha megsérül, elkopik vagy eldeformálódik.

## » A stressz szorításában

„Az állkapocsízületi problémák több okból is kialakulhatnak: okozhatják fizikai (rendellenes mozgás, helytelen fogsorzáródás, rossz testtartás), neurológiai (folyamatosan fennálló stressz, pszichés gondok, szorongás), de genetikai tényezők is – mondja dr. Tóth Szilvia, a Lige-ti Klinika főorvosa. – Fogcsikorga-

tás és fogszorítás akkor alakul ki, amikor az állkapocshoz kapcsolódó izomzat a két oldalának egyensúlya megbomlik, és az nem tud nyugalmi pozícióba kerülni, mert a helyzete, valamint a felső és alsó fogsor egymáshoz való viszonya megváltozik. Az állandó szorítás és csikorgatás szinte az összes fogra hatással van, és az izmok, ízületek deformálódását is előidézhetheti. Ezt egy pontatlan tömés, rossz fogpótlás, fogvesztés, a fogak kopása, a bölcsességfogak kibújásával létrejött fogtorlódás, vagy egy pontatlan műfogsor is okozhatja. A létrejött aszimmetriát különféle rágó mozgások formájában pihenés közben igyekszik a szervezetünk korrigálni. Ha a folyamat egy feszült és stresszes időszakkal is társul, akkor ez a mozgás még agresszívebbé válik, és a fogak lekopásával, kimozdulásával, sőt fogvesztéssel is járhat.”

## » Riasztó reakciók

„A fogcsikorgatás és a fogszorítás gyakorlatilag egy kategóriába tartozik, ezeket más néven bruxizmusnak hívjuk. Ugyan a csikorgatás riasztóbb, utóbbi is képes komoly problémákat okozni, hiszen az érintett fogat vagy fogakat száz kilogrammnak megfelelő rendszeres terhelés is érheti – hívja fel a figyelmet az orvos. – A folyamat nemcsak a fogak szintjén idézhet elő vissza-

„A fogcsikorgatás és -szorítás nemcsak a fogak szintjén idézhet elő visszafordíthatatlan károsodásokat, hanem láncreakcióként végiggyűrűzhet a nyaki, és háti izmokon át az egész vázrendszeren.”

fordíthatatlan károsodást, hanem láncreakcióként végiggyűrűzhet a nyaki és háti izmokon keresztül az egész vázrendszeren. Ettől az izomfeszüléstől egy-egy szervrendszer vérkeringése is megváltozhat, tehát a csikorgatás és szorítás a komplett szervezetre hatással lehet.” Fogcsikorgatás leginkább éjszaka jelentkezik, ezért nem igazán tudjuk kontrollálni, főleg, hogy gyakran nem is tudunk róla. Fogszorítás

alvás közben, de nappal is előfordul, ezt odafigyeléssel némileg szabályozhatjuk. A pontos okokat nehéz megállapítani, ezért a terápia megkezdése is időbe telhet.

## » Diagnózis és terápia

„A fogcsikorgatás feltérképezése nem egyszerű, így amikor valaki kivizsgálásra jelentkezik, hosszú anamnézist készítünk, ami kitér a mentális és fizikai vonatkozásokra is – ismerteti a fogszakorvos. – Ahogy a lehetséges okok két csoportra oszthatók, úgy a gyógyítás is két részből áll: pszichológiai

## ÁLLKAPOCSKISOKOS

Az állkapocs egy nagy mozgástartományú felfüggesztett csont, amit szalagok és izmok tartanak. Mivel az állkapocsizmok nem tudnak teljesen elengedni, valamilyen izomtónusnak mindig lennie kell, ráadásul fontos, hogy a két oldalon ez egyenlő legyen. Ha nem egyforma, akkor az agyunk egy picit mozdít rajta. Amennyiben ilyenkor valamelyik fog elakad, vagy az izom megfeszül, akkor a szervezetünk azt visszamozdítja. Ez is indukálhat bizonyos fajta szorítást vagy csikorgást.

és fogászati. Kétféle fogászati kezeléstről beszélhetünk, az egyik ideiglenes, elsősegély jellegű, a másik végleges. Előbbinél egy speciális sínterápiát alkalmazunk, aminek a lényege az, hogy relaxált állapotot biztosítsunk éjszakára az ízületnek, így szabadon mozoghat az állkapocs, és nem alakul ki rászorítás egyetlen fogcsoporton sem. Ha szükséges, egyéb relaxációs technikákat, gyakorlatokat, nyelvmozgató feladatokat, masszírozást is javasolunk a betegnek. Ezek mind segíthetnek még lefekvés előtt kila- zítani az izmokat. Léteznek védősí- nek is ideiglenes megoldásként, a tapasztalat viszont sajnos az, hogy egy idő után ezt is »kicsikorgatja« a páciens. A végleges kezelés komolyabb probléma esetén indokolt. Ilyenkor a fej-, és testtartást is ellenőrizzük, ugyanis sokan oldalra billentik a fejüket, ami egyértelműen azt mutatja, hogy a két oldal között van egy nagyfokú aszimmetria, és ez valószínűleg éjszakai szorításban nyilvánul meg. Fontos szempont az arc mimikája, az izom és ízület mozgása, a szájnnyitás nagysága, a nyaki izmok és az állkapocs záróizmáinak mozgása is. A rágóizmokban, a nyaki és háti területen lehetnek izomcsomók, úgynevezett triggerpontok, amik szintén egyértelmű jelei a szorításnak. A külső megfigyelések után röntgenfelvételek készülnek, majd ezek alapján határozzuk meg, mi okozza a fogászati eredetű szorítást vagy csikorgatást. A feladatunk az eredetihez hasonló fogazat vissza-

állítás, hiszen ha régóta fennállnak a panaszok, és esetleg már az ízület és izomzat is átépült, akkor az eredeti állapot tökéletes visszaállítása nem is lehetséges. Ha a fogak olyan mértékben mozdulnak el, hogy akadályozzák a helyes fogsorzáródást, akkor ki kell húzni őket és teljesen át kell tervezni a fogsorzáródást. Sajnos sokakban nem tudatosul, hosszú távon mit okozhat egy ilyen kóros folyamat, pedig fontos lenne a lehető legkorábbi fázisban kezelé- re jelentkezni. Ha az alapproblémát orvosolni tudjuk, teljesen jól záródó fogsort hozhatunk létre, megelőzve ezzel a későbbi problémákat.”

A kezelés mindig személyre szabott, és akár hónapokig is eltarthat, meglehetősen összetett, és nem ritka, hogy logopédus, gyógytornász, manuálterapeuta és pszichológus is együtt dolgozik a fogorvosokkal.

### » Protézis, implantátum

„Fogászati implantátum beültetésekor mesterséges állapotot hozunk létre, a műgyökérnek ugyanis nincs rugalmassága, ha rászorítunk, akár teljesen tünet- és fájdalommentesen ki tudjuk mozgatni az implantátumot, vagy letörni a koronát – részletezi dr. Tóth Szilvia. – Az implantátum nem rendelkezik gyökérhártyával, ami eredetileg közvetíti az információt az agyunk felé, érzékelő rész hiányában tehát visszajelzés sem érkezik a fog felől. Protézisnél, akár csak egy egészséges fogsornál, ha nincs a helyén a kétoldali izomzat, akkor azok éjszakai mozgás formájában keresni fogják a helyüket.



### FOGCSIKORGATÁS GYEREKEKNÉL

A gyerekkori fogcsikorgatás nagy része eltűnik, ám érdemes komolyan odafigyelni rá, és fogorvossal is konzultálni. Mivel ujjszopás vagy cumizás esetén könnyen torzulhat az állkapocs alakja, másképpen fejlődhetnek az állkapocson lévő izmok, ami nem kiegyensúlyozott mozgást, majd állandó szorítást, kezelés hiányában maradandó károkat, felnőtt korban pedig akár a fogak kimozdulását is előidézhetheti. Egy tejfogot is fontos betönni, mert ha ez nem történik meg, és a gyerek emiatt az ellentétes oldalon rág, a két oldal között aszimmetria alakulhat ki.

FOTÓ: GETTY IMAGES - JUSTIN PUMFREY

Ez többnyire a műanyag alapú protézisek esetén eredményez gyors kopást.”

Éjszakára sem tesszük le a gondjainkat, megoldatlan problémáinkat, és ez az őrlődés az alvásunkat is befolyásolja. Éppen ezért (lennének) fontosak a lefekvés előtti rutinok, szokások. A megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés ebben az esetben is javunkra válhat. Az elalvást megelőző meditáció, nyújtó- és relaxációs gyakorlatok, nyugtató tea fogyasztása, a nyaki területek kila- zítása és egyéb személyre szabott terápiák mind hozzájárulhatnak a nyugalmi állapot eléréséhez, ezáltal a stressz csökkentéséhez, és a csikorgatás, szorítás megelőzéséhez, kismértékű mérsékléséhez.

„Ezek a praktikák kialakult probléma esetén ideig-óráig használnak, ha viszont komoly a baj, elengedhetetlen a beavatkozás – magyarázza a doktor nő. – A tünetek észlelésekor mindenképpen keressünk fel fogorvost vagy egy gnatológiai alapon nyugvó fogászatot. Ez a terület kifejezetten az állkapocs mozgásait, statikáját és problémáit veszi figyelembe. Ahhoz, hogy beinduljon a gyógyulás, az alapokat kell helyreállítani, és minél korábban történik ez meg, annál hatékonyabb lesz a végeredmény.”

### AZ ÉJSZAKAI FOGCSIKORGATÁS ÉS FOGSZORÍTÁS JELEI

- gyakori forgolódás, felszínes alvás
- mikroébredések • reggeli fáradtság
- kényelmetlennek tűnő párna és ágybetét
- arc- és nyakfeszülés, ami napközben elmúlik
- vállfájdalom • állkapocsízületben jelentkező fájdalom, kattogás • szájjár • rágási nehézség
- érzékenység hidegre fognyaki kopás miatt
- elvékonyodott, áttetsző, egyenesre koptatott metszőfogak • pici repedések a fog felületén • gyulladás az ínynél • porcelán lepattanása a fogpótlásnál • két fog közötti hézag megnövekedése, az étel beszorulása a fogak közé • szemfog csücskének kopása
- fülzúgás, fülfájás, fejfájás, migrén • állandó levertség • nem esztétikus, „összeesett” arc

„Fontos lenne a lehető legkorábbi fázisban kezelésre jelentkezni. Ha az alapproblémát orvosolni tudjuk, teljesen jól záródó fogsort hozhatunk létre, megelőzve ezzel a későbbi problémákat.”