



Dr. Zerrin Tüfekçi

BRUKSİZİM

Bruksizm, kişilerin dişlerini sıkması ya da gıcırdatması şeklinde görülen alışkanlıklardır. Bu alışkanlık, gece, gündüz veya her ikisinde de birlikte görülebilir. Popülasyonun büyük çoğunluğunda ve artarak görülmektedir. Bruksizmin çok çeşitli nedenleri vardır: Dişlerdeki kapanış bozuklukları, diş tedavileri, beyin travmaları ve bazı nörolojik rahatsızlıklar, bazı psikolojik rahatsızlıklarda kullanılan ilaçlar, genetik etkiler, alerji, endokrin hastalıkları, beslenme problemleri, parazitler vb. Farklı sebepleri olmakla beraber stres çok önemli bir etkidir.

Diş doktoru, hastaya dişler üzerindeki aşınmaları gösterip onu uyarana kadar ya da bir yakını "Gece sen dişlerini sıkıyorsun!" diyene kadar hastalar çoğunlukla bu durumun farkında değildir.

Çoğu hasta, sabahları çene ve kulak ağrısı ile uyanır. Normal bir bireyde, çiğneme esnasında kullanılan ısırma kuvveti yaklaşık 27 kg, maksimum istemli ısırma 70 kg'dır. Bruksizm esnasında ise 440 kg'a kadar çıkabilen yüklenmeler olabilir. Bu değerler anatomik yapılar için hasar verici büyüklüktedir.



Bruksizmi olan bireylerin dişlerinde aşınmalar, dişlerin diş etleri ile birleştiği bölgelerde çukurlar, dişlerde hassasiyet ve kırılmalar, çene, eklem ve kaslarda ağrılar görülebilir. Nedeni bilinmeyen yüz, baş ve boyun ağrılarının altında bruksizmin yattığı görülebilmektedir. Bu rahatsızlık sebebiyle nörologlara ve KBB uzmanlarına giden hastaların sayısı oldukça fazladır.

Tedavi, önce dikkatli bir muayene ve doğru tanının konulmasıyla başlar. Diş hekimleri, hastalarının dişlerini sıktıklarını ya da gıcırdatıklarını tespit ettiklerinde, hastalarının ağızlarından alacakları ölçüye göre bir plak hazırlarlar. Onlara kullanmalarını önerirler. Bazı hastaların bu plakla-

rı kullanmakta zorluk çektikleri gözlenmektedir. Ağızdaki eksik dişlerin yaptırılması, dişlerdeki çapaşlıklıklar, çenelerdeki kapanış bozuklukları vb. durumların tedavisi, ağızda kapanışı bozan dolgu ya da dişlerin düzeltilmesi de şikayetlerin ortadan kalkmasına yardımcı olabilir.

Modern diş hekimliğinde hipnoz, NLP ve botox uygulamaları diş hekimlerinin alet çantalarında hastalarına yardımcı olabilecekleri uygulamalar haline gelmektedir. Bazı zorlu durumlarda psikiyatlardan yardım alınabilmektedir.

Bruksizm tek başına açıklanabilecek basit bir olgu değildir. Günlük yaşamın her alanında yaşanan kaygı, stres ve birikimler, bedenimizde gerginlik ve baskıya neden olur. Tüm bu gerginlik ve baskıyı yönetmenin en önemli adımı ise buna neden olan etkenlerin fark edilip kontrol altına alınmasının öğrenilmesidir. Günlük yaşamda maruz kalınan stres, önemli bir bruksizm nedeni olarak görüldüğünden stresi azaltmakta faydası olabilecek her şey (yürüyüş yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek, nefes teknikleri çalışmak, yoga veya meditasyon yapmak...) tavsiye edilebilir.