

SİZ DE DİŞLERİNİZİ SIKIYOR MUSUNUZ?

Tıp dilinde Bruksizm, olarak adlandırılan

diş sıkma, bazen gündüz, bazen gece bazen de hem gündüz hem de gece görülebilir. Bazen diş sıkma ya da dişleri gıcırdatma şeklinde görülebilirken, bazen hastalarımız her iki durumu aynı anda yaşayabilir. Diş sıkma toplumun büyük kısmını etkileyen ve sık görülen bir klinik durumdur.

Özellikle uykuya dalmadan önce alınan alkolün, yoğun kafein ve sigara kullanımının, kokain ve ekstazi bağımlılığının bruksizm gelişme riskini artırdığını bildiren çalışmalar olsa da kesin bir kanıt ulaşılamamıştır.

Hastayı bir yakını uyarana veya diş doktoru dişler üzerindeki aşınmaları söyleyip gösterene 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.

Bruksizm'in sebepleri arasında bireyin ruhsal durumunun, genetik yatkınlığının, çiğneme problemlerinin, nörokimyasal maddelerin (dopamin, serotonin vb.) salınım düzeylerinin etkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte bu olguya sahip bireylerin dişlerde aşınmalar ve kırılmalar, çene, eklem ve kaslarında ağrılar görülmektedir. Hastaların nedeni tespit edilemeyen yüz, baş ve boyun ağrılarının altında bruksizimin yattığı yapılan detaylı muayene sonucu ortaya çıkmaktadır. Çeşitli ilaçların da neden olabileceği tartışılmaktadır fakat ilaçların bruksizme neden olduğunu öne süren çalışmalar az sayıda ve vak'a raporlarıyla sınırlıdır.

Bu rahatsızlıktan nörologlara ve KBB doktorlarına başvuran hastaların sayısı hiçde az değildir. Bruksizmin tedavisi diş hekimleri tarafından, detaylı muayenenizi takiben yapılır. Tedavide Splint adı verilen apareylerden faydanlanılmaktadır. Splintler diş hekimi tarafından ağzınızdan alınan ölçüye göre hazırlatılır. Yumuşak veya sert malzeme seçeneklerinden, size en uygunu doktorunuz tarafından seçilerek hazırlanan gece

plakları sıkça kullanılan splintler arasındadır.

Bruksizm için yapılan bu apareyler rahatsızlığın tedavisinde kullanılmasına rağmen bruksizmi ortadan kaldırmaz sadece olası etkilerinden kişiyi korur.

Günlük hayatta yaşanan stres, önemli bir bruksizm nedeni olarak görüldüğünden, stresi azaltmada faydası dokunabilecek her şey (yürüyüş yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek yada banyo yapmak) tavsiye edilebilir. Dişlerdeki çapraşıklıklar ve çenelerdeki kapanış bozuklukları da bazen bu rahatsızlıklara sebep olabileceği düşünüldüğünden, bu rahatsızlıkların düzeltilmesi yada ağızdaki eksik dişlerin yaptırılması da şikayetlerin ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Son yıllarda modern diş hekimliğindeki gelişmeler farklı disiplinlerin birarada çalışmasını da beraberinde getirmiştir. Örneğin diş hekimleri buruksizm rahatsızlıklarının tedavisinde psikiyatristlerle de beraber çalışmaktadırlar. Hastaların bu sebeple dişlerini kaybedecek kadar ileri düzeyde diş sıkmaları yada gıcırdatmaları durumunda psikiyatristler ilaç kullanmayı da tercih edebilmektedirler.

Diş hekimleri hipnoz yada NLP yaklaşımlarından da olumlu sonuçlar almaktadır. Plastik cerrahide ve dermatolojide başarı ile kullanılan Botox ilacını, çiğneme kasları üzerinde kullanarak, hastanın diş gıcırdatmasına da engel olunabilmektedir. Botox uygulanan bruksizm olgularında kişiler yemek yeme esnasında çiğneme kuvvetlerinde kayıp olduğundan şikayet etseler de sonuç çok tatmin edicidir ve 4-5 ay etkisini sürdürmektedir. Bruksim hastalarının pek çoğunda artan kas aktivitesine bağlı olarak dışarıdan dahi gözlenebilen bir yüz profilinde değişme de olabilmektedir. Tedavide kullanılan Botox, oluşan bu kas hiperaktivitesine bağlı görünüşü de eski haline getirmektedir.

Sizde dişlerinizin çiğneme yüzeyinde aşınma görüyorsanız, dişlerinizde ve dolgularınızda kırılmalar oluyorsa, dişetlerinizde çekilme ve çekilen bölgedeki dişlerinde çentik şeklinde aşınmalar varsa, hemen diş hekiminize başvurup bruksizm açısından sizi değerlendirmesini isteyebilirsiniz.

Zerrin Işık Tüfekçi

