

УДК 616-02

Меньшикова А.А.

студент второго курса стоматологического факультета
Иркутский государственный медицинский университет
(Россия, г. Иркутск)

**РОЛЬ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ
И ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ
В ВОЗНИКНОВЕНИИ БРУКСИЗМА**

Аннотация: выявление психосоматических и психосоциальных факторов, влияющих на возникновение скрежета зубами, причин и последствий бруксизма.

Ключевые слова: бруксизм, стресс, здоровье, эмоции.

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с вещами, ситуациями, людьми, которые так или иначе могут вывести нас из себя, заставить нервничать и раздражаться. Реакции каждого человека на эти факторы разнообразны: кто-то с лёгкостью забывает о случившемся конфузе через пару минут, не придавая этому особого значения, а кто-то мучается, винит себя и держит ситуацию у себя в памяти долгое время, при этом портит себе настроение и не замечает, что это приносит вред здоровью. Возникает вопрос, каким образом может повлиять стресс на наше физическое состояние?

На сегодняшний день известно множество данных о том, что зубочелюстная система человека - это соматическая площадка для реализации психологических проблем.

Эти проблемы возникают в том числе из-за того, что большинству людей с детства говорят о том, что нельзя ругаться, злиться, кричать, плакать и так далее. Будучи уже взрослыми, мы живем, скрывая большую часть своих эмоций и это приводит к неприятным последствиям, а именно - к бруксизму.

Бруксизм или, проще говоря, скрип зубами — это стереотипные движения нижней челюсти, сопровождающиеся трением или сжатием зубов. Бруксизм может проявляться как во время сна (ночной), так и во время дневного бодрствования (дневной).

По словам Р. Славичека бруксизм - «выпускной клапан стресса», который способствует психологической разрядке. Действительно, человеку проще пережить стрессовую ситуацию, сильно стиснув зубы. С этим можно запросто согласиться, вспомнив несколько жизненных примеров: стоит вспомнить спортсменов, которые изо всех сил сжимают зубы во время физического стресса или подростков, которые «играют желваками», когда их отчитывает учитель. И подобных ситуаций можно приводить бесконечное множество. Как следствие, череда таких ситуаций приводит к возникновению бруксизма, а тот в свою очередь тянет за собой ряд неприятных последствий: напряжение, усталость жевательной мускулатуры, боль в жевательных мышцах, их гипертрофия, стираемость зубов, сколы эмали, трещины, переломы коронок зубов, реставраций, повышенная чувствительность зубов, головная боль, прикусывание щек, языка, губ и другие вредные привычки.

Лечение бруксизма может быть симптоматическим, то есть включать в себя манипуляции, устраняющие последствия сжатия жевательных мышц. Это могут быть инъекции ботокса в жевательные мышцы, позволяющие расслабить их, массаж жевательных мышц, восстановления прикуса ортодонтическим лечением, протезирование, восстановление, реставрация утраченных и разрушенных зубов. Также существует этиотропный тип лечения, то есть лечение причин напряжения жевательных мышц. Он включает в себя прорабатывание ситуаций, проблем, вызывающих стрессовую реакцию у людей на тот или иной фактор. Будь то сессии с психологом, что наверняка поможет разобраться в этой проблеме или же самостоятельные размышления, отслеживание эмоций, ощущений, выделение основного фактора, вызывающего стресс у определенного человека. Данный метод лечения является более долгим,

но именно он может быть самым действенным в случае, когда бруксизм вызван психосоматическими и психосоциальными факторами, так как он направлен на устранение именно причины заболевания, а не последствий.

В заключение хочется сказать о том, что у большинства пациентов, жалующихся на стираемость зубов и постоянное напряжение жевательных мышц, главной причиной являются психоэмоциональные факторы, поэтому важно вовремя отслеживать наличие у себя такого заболевания как бруксизм и начинать воздействовать непосредственно на причины, его вызвавшие. Только тогда удастся полностью и навсегда избавиться от скрежета зубами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Брокар Д., Бруксизм / Д.Брокар, Ж.Лалюк, К.Кнеллесен- Пер. с фр. – М., 2009 – 89 С.

Slavichek R., The function of stress management/ Slavichek R. – Klosterneuburg, 2002. – P. 281-291

Наумович С.С, Корхова Н.В, Федосенко А.Л., Бруксизм: современные аспекты диагностики и планирования лечения с использованием системы Brux Checker / Журнал «Международные обзоры» 2016. – С.66-69

Menshikova A.A.

2-year student of the Faculty of Dentistry

Irkutsk State Medical University

(Russia, Irkutsk)

**ROLE OF PSYCHOSOMATIC
AND PSYCHOSOCIAL FACTORS
IN THE RISE OF BRUXISM**

***Abstract:** identification of psychosomatic and psychosocial factors influencing the occurrence of teeth grinding, the causes and consequences of bruxism.*

***Keywords:** bruxism, stress, health, emotions.*