

Bruxisme

Karin Fejerskov tandlæge

oktober 2014

Dagens Program

- Definition
- Forekomst
- Årsagssammenhæng
- Konsekvenser
- Behandling



Hvad er bruxisme?

- Bruxisme:
ufrivillig gentagen
muskelaktivitet
- Karakteriseret ved:
Tænderskæren
Tandpres



klassifikation

- **Søvnbruxisme**

Det der foregår om natten og er både tænderskæren og tandpres betegnes også som en bevægelseslidelse



- **Dagbruxisme**

Det der foregår om dagen hovedsagligt tandpres

Hovedsagligt knyttet til følelsesmæssige reaktioner og fysisk anstrengelse



Forekomst

- Undersøgelser viser 6 – 91%
- Variationen i undersøgelser afhænger af bevidst/ikke bevidst om bruxisme
- Nogle patienter er bevidst om bruxisme og følgerne deraf især slid på tænder der kan give kosmetiske problemer
- Andre kræver en udspørgen efter en klinisk undersøgelse har vist tandslid revner på tænder muskelømhed spændingshovedpine og partners udtalelse

Forekomst

Bruxisme behøver ikke altid at være larmende fordi det kan være små bevægelser eller tandpres



Bruxisme og alder

- Bruxisme aftager almindeligvis med alderen
- Børn under 12 år: op til 40%
- Teenager 12-18 år : ca 15%
- Voksne: ved 60 år: ca 3%
- Ingen kønsforskelle



årsagsfaktorer

Hvorfor vi gør det har vi i dag ingen forklaring på neurokemi ?

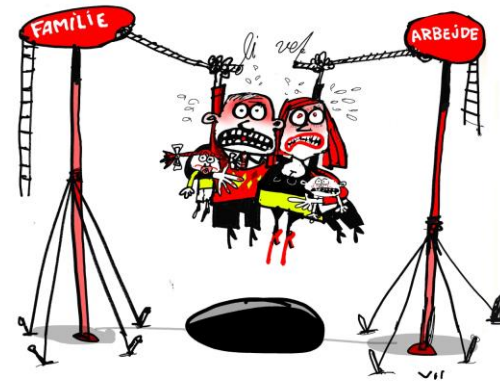
Men vi ved at forskellige faktorer influerer på bruxisme



Følgende faktorer har betydning:

- Psykosociale faktorer

stress-angst-depression
psykiatriske lidelser



- Udefra kommende faktorer

traumer
medicin-alkohol-rygning



Bruxisme-patient

48-årig mand henvender sig pga. stort slid af tænderne.

Opstået på 1 1/2 år efter konkurs med en restaurant.
Bevidst om tænderskæren.
Ingen smerte.



behandlingsforløb



Behandlingsforløb

I løbet af
behandlingsperioden fik
familien orden i økonomien

Pt. skærer tænder om
natten i mindre omfang
end tidligere

Bidskinne fortsat til natbrug



Bruxismepatient

55-årig kvinde henvist pga.
af spændingshovedpine og
slid i fronten hvilket familie
og venner havde bemærket
De sagde hun så sur ud
Pt. får antidepressivt
medicin



Bruxismepatient

Behandling:

Bidhævningsskinne for at få plads til at forlænge fortænderne hvor tykkelsen af skinnen bedømmes ud fra et kosmetisk, teknisk og funktionelt synspunkt



Bruxismepatient



05-11-2014

© Karin Fejerskov og Gunver Madsen



AARHUS UNIVERSITET

Medicinpåvirkning

- Antidepressivt medicin hørende til gruppen SSRI øger bruxisme
- Anvendes ved:
 - Depression
 - Angst
 - Tvangstilstande(Eksempler på fabriksnavne: cipramil, citalopram, cipralex, zoloft, fontex)



Konsekvenser

- Tandslid
- Tandproblemer
- Muskelhypertrofi
- Spændingshovedpine

Tandslid

Problemer ved fortandsslid

kosmetisk problem

økonomisk belastende at

genopbygge kroner/orthodonti



Tandproblemer

- Øget følsomhed p gr a pulpairritation



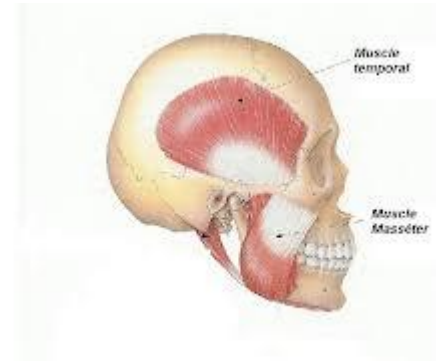
- Revner i tænder og tandmaterialer

Fyldninger , kroner , proteser ,
implantater



Muskelhypertrofi

- Øget muskelaktivitet sv til at bodybuilde
- Er især tydelig sv t mm masseteres og mm temporales
- Muskelaktiviteten kan blive så kraftig, at der opstår smerte - afhængig af den enkelte muskels tolerance



Spændingshovedpine

Pt klager over
træthed spændinger i
kinder, tindinger og
kæbeled



Spændingshovedpine

Pt klager ikke men kliniske fund tyder på bruxisme og pt skal udspørges hvordan har du det om morgenen ?føler du stivhed træthed knugen i dit ansigt , nakke / skuldre ? er der problemer med at tygge morgenmaden ?

Hvordan er din hverdag? Stress?

Slimhinder

- Kindbidningslister
- Tungeimpressioner



Behandling

- Information
- Fysioterapi
- Bidskinner



Information

- Samtale om hvad der påvirker bruxisme
- Brochure om muskeløvelser med råd til:
(øvelser specielt for tyggemuskler og kæbeled)
- HVAD KAN JEG SELV GØRE

Hjælp dig selv

Lær afslapning

Bryd uvaner

Erkend dine stresspåvirkninger

Undgå overbelastning

Pas din søvn – dårlig søvn forværrer smerte

Fysioterapi

- Instruere i øvelser til kæbemuskler
- Varme/kulde
Behandling
- Evt. henvisning fra læge til fysioterapi

Fysioterapi Afd. Klinisk Oral Fysiologi

Øvelser specielt for tyggemuskler og kæbeled

Udfør kun de øvelser, der er afkrydset og gennemgået i forbindelse med behandlingen. Øvelserne gentages 10 gange 2 gange dagligt.

Opvarmning

1. Jogging med underkæben
Med afslappet underkæbe laves små bevægelser op og ned og fra side til side uden tandkontakt. 

2. Afspænding af underkæben
Slap af og lad underkæben hænge. Sæt tungen bag fortænderne i underkæben. Sig en "Ah"-lyd og træk vejret dybt ned i maven. 

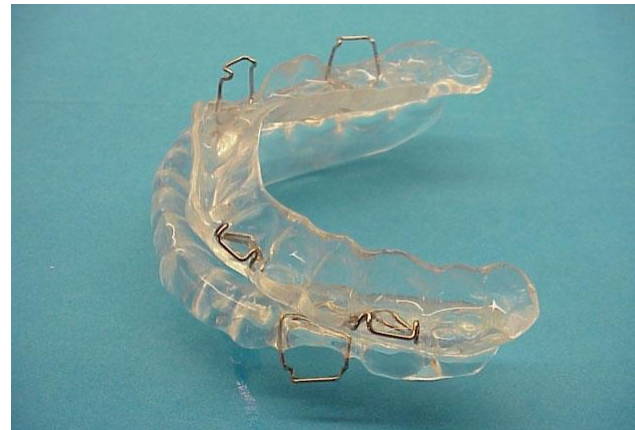
Styrketræning

3. Modstandøvelse
Gab mens du presser opad med knyttet hånd på hagen i 5 sekunder og tæl langsomt til 5. Slap af. 

4. Modstandøvelse
Gab op, luk sammen, mens du holder igen med fingrene i 5 sekunder. Slap af. 

Bidskinner

- Beskytter
- Almindelig flad skinne(RFS)
Mindsker på langt sigt ikke bruxismen
- Snorkeskinne
mindsker bruxismen
men kan give problemer med muskler og kæbeled



Man kan ikke ved slibning løse problemer
ved bruxisme

Tak for opmærksomheden

