

Var tredje kvinna mellan 20 och 40 år gnisslar tänder på grund av stress.

Så vet du att du gnisslar tänder

- ✓ Spända käkar
- ✓ Vaknar med huvudvärk
- ✓ Illande tänder
- ✓ Trasiga fyllningar
- ✓ Stel och värkande nacke
- ✓ Svårt att svalja
- ✓ Ljudkänslig
- ✓ Har tinnitus

Vaknar du med huvudvärk och spända käkar? Då biter och gnisslar du förmodligen tänder på nätterna – utan att ens veta om det. Misströsta inte! Det **finns alternativ för att slippa bettskena.**

TEXT LENA OLAUSSON FOTO GETTY IMAGES



En onödig hjälp på natten?

HEJ DÅ, BETTSKENA!

Allt fler pressar eller gnisslar tänderna – ett hårt jobb som tar på krafterna och ofta bottenar i stress. Var tredje kvinna mellan 20 och 40 år är drabbade. Typiska tecken är att vakna med huvudvärk, ha ont i käken och att det kan knäppa och knastra när du rör på den.

– Många vet inte ens om att de biter ihop. De söker hjälp för att de har värk i nacken, i käkarna eller har tinnitus, berättar Marie Falkman, sjukgymnast specialiserad på den typen av spänningsproblem.

En undersökning visar det sig ofta att värken orsakar problem med bettet. Det kan vara tandgnissling, tandpressning eller att man går omkring med underkäken i ett framskjutet läge.

ATT GNISLA MED TÄNDERNA är att gnida dem mot varandra. Det kan låta högt och det gör att tänderna slits ner och blir fula med tiden.

När underkäken och överkäken bits ihop med kraft kallas det att pressa tänder. Tandpressning kan ske både på dagen och natten och kan ge en rad



Tänderna ska bara ha kontakt med varandra när du tuggar, säger sjukgymnasten Marie Falkman.

olika problem. Dålig sömn, värk i käken, ilande tänder, trasiga fyllningar, stel och värkande nacke, spänningshuvudvärk, svårt att svälja och ljudkänslighet, är några av de vanligaste. En femtedel av all spänningshuvudvärk orsakas av tandpressning.

Spända käkmuskler kan också ligga bakom tinnitus. Käkleden ligger alldeles intill örats organ och både hörsel och balans kan påverkas.

– Många börjar bita ihop under en stressig period. När stressen är över sitter beteendet kvar i hjärnan och

man måste jobba på att få bort det. Ibland är det svårt att komma åt beteendet, vilket kan hänga ihop med att bettet inte är i balans. I så fall hänvisar jag patienten till en kunnig tandläkare, säger Marie Falkman.

IBLAND ÄR OBALANSEN TYDLIG: Om du står framför en spegel och öppnar munnen långsamt, kan du se om underkäken dras åt något håll på vägen. I så fall har musklerna blivit starkare på den sidan.

– Tandreglering och fyllningar kan göra att bettet blir lite snett. Det kan verka obetydligt, men musklerna vill alltid dra det rätt. Kommer det sedan till stress kan det vara början till tandpressning.

Det berättar tandläkaren Eva Darlington, som är specialiserad på estetisk tandvård där man jobbar mycket med bettet. Att få bettet i balans kan innebära både slipning och uppbyggnad av tänder.

– Utan ett bett i balans är det svårt att få till snygga tänder som håller i längden. Med lite mer ödmjukhet och medvetenhet om bettet skulle vi inte behöva ha så många trasiga fyllningar och spruckna tänder. ➔

Övningar: Sluta pressa

För bästa effekt upprepa 1–2 gånger om dagen.

- ✓ Gapa stort framför en spegel och försök få käken så rakt ner som möjligt. Håll kvar för att låta käkmuskulerna tänjas ut. Det ska inte göra ont under övningen och det ska inte knaka någonstans. Håll 5–10 sekunder.
- ✓ "Jogga" med käken, det vill säga låt underkäken falla ner, "tappa" hakan och lyft upp den igen. Upprepa 4–5 gånger när käken känns spänd.
- ✓ Sätt tungspetsen mot insidan av underkäkens tänder, framtäl i munnen. Gapa stort och välv tungan utåt, medan du håller spetsen kvar vid tänderna. Håll kvar cirka 6–10 sekunder.