



**מיועד למטופלים של
ד"ר יונגרד בלבד**

**חדשות ועידכונים במרפאת
השיניים של ד"ר יונגרד**

שן יפנה

קיץ 2018

סד לילה - חריקה בשיניים סגירה חזקה כאב שרירי הלעיסה

התופעות והגורמים

חריקה בשיניים, סגירת שיניים חזק מאוד בצורה מאושתת גורמים כאב חזק בדרך כלל דו צדדי מאוד מטריד שגורמים המטופל להתיצב אצל רופ שיניים או רופה המשפחה בדחיפות.

עוד תופעה היא רעש וקליקים של פרק הלסת.

יש כמה גורמים לתופאות של חריקה וסגירה חזקה, וחשוב להבחין מה גורם התופאה.

בין הגורמים הם התנגשות בין השיניים: הפרעה של הסגר שגורם א נוחיות בנסיון לסגור שיניים ביחד, ואי שקט כי אין מקום נוח לסגור בנח.

חיים לחוצים מאוד נפוץ כגורם חריקת שיניים, במיוחד בזמן מבחנים בלימודים, לחץ בעבודה, ואי שקט בתא המשפחתי. חריקה בזמן ממושכת מובילה לשחיקה לשיניים אחוריות, ולשברים גדולים לשיניים קדמיות.

הטיפול

טיפול בסגר כולל אבחנת התנגשויות יתר בין שיניים והפרעות לסגר.

הטיפול כולל שיופים של סתימות ושל שיניים עם בקיעת יתר לאפשר סגר נוח יותר.

בנוסף חשוב להשלים שיניים חסרות בשתלים או בגשרים במטרה לתקן ליקוים בסגר וליצר קשתות מושלמות של שיניים, סגר נוח ללא הפרעות.

טיפול עצמי

העיקרון הוא להבין ללהפחית כל גורם של מטחים ולחצים בעולם האישי.

סד לילה

סד לילה מאפשר השרירים של הלסת והלעיסה לנוח וכך מפחית כאבים השרירים, בכלל מפחית או מפסיק חריקה בשיניים, וכך מונע המשכיות של כאב שחיקה ושברים של שיניים.

הסד

הסד עשוי מסיליקון שקוף גמיש, בעווי 2 עד 3 ממ מתלבש על השיניים התחתונות.

ניתן להרכיב את הסד בכל השעות השינה, ובנוסף בזמנים של מתח גדול, כגון בזמן נהיגה, בזמן טיסות, או כמעט כל זמן שלא אוכלים כמובן לא בזמן מפגשים חברתיים.

איך מכינים סד לילה

קודם כל מידה מדוייקת בפה של הלסת התחתונה. בממעבדה טכנאי או במרפאה רופא מכין ת הסד בעזרת מכשיר ווקואם.



קביעת תור, שאלות, ופניה בכל נושא: טלפון
המרפאה **03 - 547-1132**

מכשיר במרפאה : ווקואם

הכשיר מחמם כמו סוגים של פלסטיק וסיליקון, ומאפשר הכנה של **סד לילה**, מסיליקון וכגם מכמה סוגם של פלסטיק קשיח וגם רך.



בנוסף אפשר עם המכשיר להכין

מגן ספורט מקצועית

ומכשירים לרטנציה בסיום של יישור שיניים

הבדיקה של הגורמים

בדיקת הפה והשיניים יסודית כולל בדיקת פתיחה, וסגירת שיניים, תנועת הלסת התחתונה בפתיחה וסגירה ותפקוד הפרק של הלסת.

בביקה של השרירים של לעיסה ושל הפעלת הלסת בפתיחה ושל סגירה חשובה, ובדרך כלל אילה השרירים שכואבים כתוצאה של חריקת שיניים.

מתחים בחיים

גילוי והפחת מתח באורך החיים חלק חשוב בטיפול הכולל בחריקת שיניים. במידה שההפרעה בעוך חיים היא זמנית, אתכן שאין צורך בטיפול נוסף.