



STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE
GUIDER 8

2013

Guide för tandgnisslare - när gnisslet blir ett gissel



Bedömd av Centralen för hälsofrämjande

Utgivare: Studenternas hälsovårdsstiftelse

Beställningar: Studenternas hälsovårdsstiftelse/publikationer
Tölögatan 37 A
00260 Helsingfors
julkaisutilaukset@yhts.fi

Skribenter:
Outi Huhtela-Siikaluoma, tandläkare
Outi Mikkola, fysioterapeut
Tarja Parkkonen, psykolog

Layout: Terttu Vanonen

Originalupplaga 2011, andra reviderade upplagan 2013

Tryck: Brand ID Oy

ISSN 1796-6892 (nätpublikation)

ISBN 978-952-5696-43-1 (nätpublikation)

Guide för tandgnisslare - när gnisset blir ett gissel



INNEHÅLL

Tandgnissling 6

Orsaker till tandgnissling har sökts turvis i tänderna och i själen.....6

Tandgnissling i sömnen och i vaket tillstånd.....8

Hur vet du att du gnisslar tänder?.....9

Att söka vård och behandlings- möjligheter 10

Tandgnisslaren hos tandläkaren.....10

Tandgnisslaren hos fysioterapeuten15

Tandgnisslaren hos psykologen – bettbesvär på ett djupare plan19

Anvisningar och övningar 22

Källor 26

Begrepp:

- *Tuggorgan* = käkleder, tuggmuskler, tänder (tandupp-sättning) och närbelägna vävnader
- *Funktionsstörningar i tuggapparaten* (Temporo-
mandibular disorders TMD): allmän benämning
för sjukdoms- och smärttillstånd samt funktions-
störningar i käkleder, tuggmuskler och tandupp-
sättning samt närbelägna vävnader
- *Bruxism* = tandgnissling = omedveten vana att
gnida
tänderna mot varandra
- *Tandpressning* = ofta omedveten vana att bita
ihop tänderna utan rörelse

Tandgnissling

Man har känt till tandgnissling som fenomen redan kring 600–200 f.Kr. Redan i Bibeln, i Matteusevangeliet, nämns hur ”Änglarna skola kasta dem i den brinnande ugnen och där ska vara gråt och tandagnisslan”.

Matsmältningen börjar i munnen där maten finfördelas med hjälp av tänderna och tuggandet. För detta används i genomsnitt 17,5 minuter per dygn. Övriga tider har tänderna inte kontakt med varandra, utom hos tandgnisslare som ofta dessutom har andra skadliga vanor såsom att bita på hår, naglar och pennor. Tandgnissling förekommer i viss utsträckning släktvis, även om man inte har kunnat identifiera någon gen som ligger bakom tandgnissling.

Orsaker till tandgnissling har sökts turvis i tänderna och i själen

Tidigare trodde man att tandgnissling beror enbart på felaktigt bett. Senare har man gått till den andra ytterligheten och letat efter orsaker i psykologin, centrala nervsystemet och stress. Det är sannolikt fråga om bägge två. Numera söker man också förklaringar i återhållna känslor samt i hållningen och den inverkan som förändringar i hållningen kan ha på käkarnas ställning och därigenom på spänningar i tuggmusklerna. Den inverkan som ständig smärta har på livskvaliteten och psykosociala faktorer kan också återspegla sig i tuggapparatens funktion.

Bettet

Besvär i käklederna kan bero på många olika faktorer. Överbelastning på käklederna kan bero på ojämnt bett, men å andra sidan kan långvarig tandgnissling och tandpressning orsaka förändringar i bettet. Obalans i bettet kan i början normaliseras av sig själv, men kan bli

bestående om situationen fortsätter utan att man får behandling. Symptomen kan också ha sin grund i faktorer som står i samband med käkledens byggnad, såsom överrörliga leder eller vissa allmänsjukdomar.

Med bett avses i allmänhet den övre och nedre tandradens förhållande till varandra. Om bettet fungerar bra finns det ingen störande kontakt mellan den övre och den nedre tandraden, såsom alltför höga plomber eller korsbett. Käkarna rör sig då smidigt och medför inte spänning eller smärta i tuggapparaten.

Tandgnissling medför långvarig belastning på tuggapparaten som kan leda till vävnadsskador såsom tandslitage och mer allmänt förändringar i hållningen och annanstans i kroppen.

Hållningen

Om nacken har dålig ställning begränsas underkäkens funktion. De som behöver bettfysiologisk behandling lider av nacksmärtor två eller tre gånger oftare än andra. Om hållningen korrigeras lindras ofta de muskelrelaterade symptom som tandgnisslingen orsakar.

Stress och känslor

Det prestationsinriktade livet i dagens samhälle ger upphov till stress och spänning hos allt flera människor. De som gnisslar tänder mest är mer stressade i sitt arbete och vardagsliv än andra. Dessutom förhåller de sig mer negativt till stress. Stressen får ofta utlopp på natten i form av att man gnisslar tänder eller biter ihop tänderna hårt. Det är ett individuellt fenomen, men ett naturligt sätt att reagera

- *När du spänner dina käkar håller du tillbaka dina känslor så att du inte ska förlora behärsningen eller*

säga något olämpligt, men samtidigt stänger du munnen så att ingenting kan komma in.

Tandgnissling i sömnen och i vaket tillstånd

När man är vaken pressar man ihop tänderna särskilt i spännande och krävande situationer eller när man är mycket koncentrerad på sitt arbete.

Den som gnisslar tänder på natten känner av sin nattliga aktivitet som huvudvärk i tinningarna. Den som man bor med kanske tycker att det nattliga gnisslandet är störande. Tandgnissling i sömnen är förknippad med en plötslig förändring i sömnens djup, då människan övergår till en lättare sömn eller vaknar.

foto: Frolov Andrey, Rodeo.fi



Enligt modern forskning sover personer som gnisslar tänder i sömnen dock bra och muskelarbetet i sig väcker inte personen.

Tandgnissling i sömnen är vanligast i 17–40 års ålder. Kvinnor lider av besvär som orsakas av tandgnissling mer än två gånger så ofta som män. Rikligt alkoholbruk eller koffein och rökning kan öka tandgnissling i sömnen. Man har också observerat att vissa läkemedel och droger ökar tandgnisslingen.

Tandgnissling i sömnen uppskattas förekomma hos cirka 10 procent av befolkningen och tandpressning i vaket tillstånd hos cirka 20 procent.

Hur vet du att du gnisslar tänder?



Funderar du på om du borde söka hjälp för dina besvär?

- Stör besvären vardagslivet?
- Stör besvären din eller din partners nattsömn?
- Har du svårt att koncentrera dig på studierna på grund av besvären?
- Behöver du ofta ta värkmedicin mot dina besvär?

Testa genom att gapa så stort som möjligt: får du tre fingrar att rymmas mellan tänderna utan att spänna musklerna och/eller käklederna? I stället för fingrarna kan du testa med en oskadad kork från en vinflaska.

Att söka vård och behandlings- möjligheter

Tandgnissling sköts i första hand av en **tandläkare** som är specialiserad på fenomenet. Eftersom den som gnisslar tänder ofta också har besvär i nacken och axlarna, eller något som behöver rättas till i arbetsställningarna eller hållningen, skickas personen ofta till **fysioterapi**. En tandgnisslare behandlas ofta av ett team där också **psykologens** kompetens kan behövas. I svårare fall kan tandgnisslaren remitteras till en **specialtandläkare** (bettfysiolog) eller till en poliklinik för tand- och munsjukdomar inom specialistsjukvården. Endast i sällsynta fall behövs mer krävande åtgärder inom specialistsjukvården, såsom konsultation vid en smärtklinik eller kirurgisk behandling.

Tandgnisslaren hos tandläkaren

Tandgnissling kommer ofta upp på tandläkarens mottagning i samband med att patienten har en eller flera tänder som spruckit eller slitits ned, det gör ont att tugga eller om led- eller muskelbesvär eller ansträngning förekommer. Också en allmänläkare eller hälsovårdare kan hänvisa tandgnisslaren till en tandläkare på grund av obestämda smärtor i huvudregionen.

När man gnisslar tänder och biter ihop käkarna använder man krafter som kan jämföras med att hänga i ett träd med tänderna. Därför är det förstaeligt att en tand plötsligt kan spricka eller att det gör ont att tugga.

Hos tandläkaren undersöks följande:

- **Tanduppsättningen** för att upptäcka eventuella slitnytor, sprickor och/eller bettfel.
- **Muskulaturen i käkarna och huvudet** dvs. tuggmuskulaturen (stelhet, spänningar).
- **Käkrörelserna**, maximal öppning, rörelser i sidled och framåt samt så kallat viloläge – eventuella rörelsebegränsningar.
- **Lederna**, eventuella käkledsljud – rassel/smärta.
- **Atypisk tillbakadragning av tandköttet** och friläggning av tändernas rotytor.

Efter undersökningen fastställs vårdbehovet och behandlingsformerna. De viktigaste behandlingsmetoderna är:

- att minska belastningen av leden genom att undvika vanor som ökar ledbelastningen
- behandling med bettskena
- balansering av bettet genom slipning
- rehabilitering av bettet genom rörelseövningar för underkäken
- medicinering i smärt- och inflammationsskedet samt vid behov för muskelavslappning

Genom att korrigera bettets strukturella faktorer slutar patienten ofta helt att gnissla tänder, eller åtminstone minskar de vävnadsskador och symptom som tandgnisslingen medför. I allmänhet är prognosen god för smärtor i tuggmuskulaturen och käklederna och besvären kan lindras med enkla åtgärder:

- Observera att tänderna ska vidröra varandra endast när man tuggar.
- Segt bröd, kött och sötsaker, hårda morötter o.dyl. anstränger tuggmuskler och käkleder.
- Tugga med kindtänderna turvis på bägge sidor, i smärtfasen hellre på den ömmande sidan.
- Akuta led- eller muskelsmärter kan skötas med kalla omslag, muskelspänningar med värmebehandling.
- Dessutom kan man med muskelträning rehabilitera leder och muskulatur.

*Om du har ont i en käkled eller kindmuskel:
ät inte tuggummi
luta inte hakan i handen,
bit inte stora bitar.*

Bettskena

För tillverkning av en bettskena i akrylplast reserveras vanligen tre besökstider med 1–3 veckors mellanrum.

Första besöket

Av tänderna i över- och underkäken tas avtryck för tandlaboratoriet samt ett så kallat bettindex för registrering av bettet; vid behov slipas bettet innan avtrycken tas.

Andra besöket

Den färdiga bettskenan från tandlaboratoriet provas i munnen och justeras enligt bettet genom att skenan slipas enligt behov.

Tredje besöket

Kontrollbesök. Bettskenan har ofta redan fått musklerna att slappna av en aning och de motsatta tändernas förhållande till varandra har eventuellt förändrats. Denna gång kontrolleras bettet med skenan insatt och den slipas för att passa ännu bättre.

Skenans pris utgörs av tandlaboratoriets andel och SHVS:s besöksavgifter.



Bettskenan på plats



Bettskena i akryl

foton: Outi Mikkola

Oftast vänjer man sig snabbt vid skenan – redan efter ett par nätter känns det naturligt. Ibland måste skenan ändå slipas flera gånger, i synnerhet om musklerna har varit mycket spända. Man får verkligen skenan sådan att den passar och sitter bra – i sällsynta fall kan det dock behövas flera finjusteringar, vilket kräver motivation av patienten. Utprovningsen av skenan mot bettet är i princip en lika krävande åtgärd som balansering av bettet genom slipning. Målet är i båda fallen detsamma, dvs. att åstadkomma ett bett där störande/skadlig kontakt mellan käkarna har eliminerats.

Ibland är det möjligt att använda en fabrikstillverkad, förmånligare silikonskena vid plötsligt uppträdande smärtor i käkleden och musklerna eller låsning av käkarna.

Balansering av bettet

Syftet med slipning för att förbättra bettbalansen är att få över- och underkåkens rörelsebanor så normala som möjligt och därigenom åstadkomma en så gynnsam utgångspunkt som möjligt för behandlingen med bettskenan.

Balansering av bettet är till sin karaktär en ortopedisk åtgärd där över- och underkåkens beröringspunkter korrigeras för att bättre tåla belastning. Balanseringen måste göras mycket noggrant. Om käkleden inte tål belastning kan bettet inte balanseras.

Den viktigaste kontraindikationen mot balansering är patientens rädsla för att tandemaljen skadas. Själva ingreppet är smärtfritt och medför inga risker för tänderna, snarare tvärtom. De förändringar som uppkommer i bettet är i själva verket mycket små, men patienten upplever dem ofta som stora till följd av att munnens område är mycket känsligt.

Rörelseövringar

Rörelseövningar för underkåken är en viktig del av rehabiliteringen. Syftet med övningarna är dels att förstärka musklerna så att de ska styra käkleden i rätta rörelsebanor och dels att få musklerna att slappna av och hitta rätt balans. Du får muntliga och skriftliga anvisningar för övningarna av tandläkaren i samband med undersökningen. Lär dig att låta underkåken slappna av och hålla käkleden i viloläge. Du hittar övningar i slutet av guiden.

Medicinering

Ibland behöver man läkemedel som får musklerna att slappna av och lindra smärttillstånden. Det vanligaste är att normala antiinflammatoriska och smärtstillande läkemedel används som komplement till kyl- och värmebehandling, men ibland kan det vara på sin plats att ta muskelavslappnande medicin eller depressionsmedicin som används vid kronisk smärta.

Om man sitter hopsjunken lutar bäckenet bakåt, ryggen blir

Tandgnisslaren hos fysioterapeuten

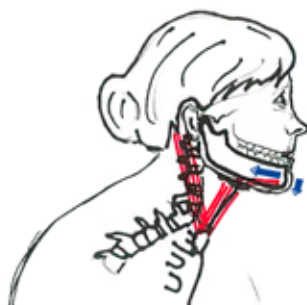
Flera undersökningar har visat att det finns ett samband mellan tuggmusklernas och käkledernas funktion, halsryggradens rörlighet och nack- och axelsymptom. Symptomen hör ofta samman med dålig hållning.

Fysioterapeutens undersökning tar fasta på rörligheten i hela kroppen. Enligt den kinetiska kedjan påverkar vristernas funktion bäckenets ställning och bäckenets ställning i sin tur via bröstkorgen och nacken käkarnas funktion. Och tvärtom.

Hos fysioterapeuten får tandgnisslaren lära sig en balanserad sittställning, god hållning, rörelse, avslappning, kroppsmedvetenhet och andning. Dessutom ger fysioterapeuten anvisningar för mobiliserande övningar på egen hand, massage av tuggmusklerna och rörelseövningar för underkäken. Hantelgympa lindrar nack- och axelsymptom och kan också ha en gynnsam inverkan på tandgnissling. Du kan också pröva på yoga, tai chi och andra avslappnande motionsformer.

Mer specialiserade behandlingar vid tuggproblem ges av terapeuter som praktiserar t.ex. OMT (ortopedisk manuell terapi, behandling av övre nacken) och voice massage (massage av de muskelgrupper som används vid andning och röstbildning).

Om du sitter så här uppstår spänning i tuggmusklerna



bilder: Outi Mikkola

rundad och huvudet skjuts framåt. Ögonen söker horisonten och det lyckas endast om huvudet lutas bakåt. Detta leder till att underkäken vrids, vilket ändrar käkledernas ställning och orsakar spänning i tuggmusklerna och skallbasens muskler. Typiska följsymptom av detta är huvudvärk i bakhuvudet samt stelhet och smärta i axlarna och bröstryggraden samt mellan skulderbladen.

Om du gnisslar tänder när du är vaken är det väsentligt att korrigera sittställningen och ergonomin.

Bra sittställning

En bra sittställning bygger på att nedre ryggens naturliga svank bevaras. Om nedre ryggen rundas sjunker hela hållningen ihop och nackmusklerna spänns när blicken riktas uppåt. Se alltså till att hållningen är god och rikta blicken snett nedåt med nacken lång.



kuva: Anne Frimån

Pauser

Ta pauser tillräckligt ofta så hålls du pigg och hållningen sjunker inte ihop. Genom att gå omkring och rulla på axlar och höfter blir du pigg snabbt och effektivt. [Koncentrera dig emellanåt på att identifiera den avslappnade känslan och känn efter hur också tuggmusklerna slappnar av.](#)

Motion

Varför är det bra för tandgnisslaren att röra på sig mer än bara under pauserna? All motion som känns bra hjälper dig att minska stressen. Genom att röra på dig förbättrar du hållningen, konditionen och humöret och andningen blir också djupare. När du är i gott skick blir dessutom din sittställning bättre.

Motionera inte med sammanbitna tänder!

Det viktigaste är att röra på sig så att det känns bra, motionen får inte bli ytterligare en stressfaktor.

Avslappning

Det är alltid till nytta att kunna koppla av. Korta avslappningsövningar under dagens lopp är till nytta för både musklerna och sinnet och förbättrar därmed också koncentrationsförmågan. Gör avslappningsövningarna regelbundet, också innan du lägger dig, så blir också nattsömnerna lugnare.

Ge dig tid att koppla av.

Varför är andningen viktig?

Både ytlig andning och tandgnissling är stressreaktioner och leder till att musklerna i struphuvudet, halsen samt nack- och axelregionen blir spända. Muskelspänningen ökar gnisslandet ytterligare. Också dålig hållning försvårar andningen och ökar muskelspänningen. Lugn andning som gör att muskelspänningen släpper utgör grunden för all avslappning.

Sitt eller ligg i en bekväm ställning. Lägg händerna på mellangärdet ovanför naveln och lyssna hur andningsvägen stiger och sjunker. Observera hur magen och händerna höjs uppåt vid inandning och sänks nedåt vid utandning. Du kan också notera hur det efter en lugn utandning finns plats för en paus, en vilostund i andningen. Lägg märke till hur känslan av avslappning blir djupare vid varje utandning och varje paus. Fortsätt 1–10 minuter, så länge det känns bra.

Sömn

Se till att du har en stadig madrass och en bra kudde. Kuddens uppgift är att fylla ut utrymmet mellan madrassen och huvudet. Den naturligaste sovställningen är att ligga på sida, då får halsen och axelregionen den bästa vilan. En alltför hård madrass eller en för låg kudde gör att du vänder dig på mage, vilket kan förvärra nacksymptomen. Sover du tillräckligt?

Egenvård

Med regelbunden kompis- eller självmassage slappnar man av och lugnar sig småningom, utvecklar en försvarsmekanism mot stress och återför spända muskler till deras naturliga viloläge.

I slutet av guiden hittar du anvisningar för massage och annan egenvård.

Tandgnisslaren hos psykologen – bettbesvär på ett djupare plan

Tandgnissling hör samman med stress

Psykologiska faktorer, såsom upplevd stress och ångest, är förknippade med bruxism. Vi upplever stress när de yttre kraven och vår förmåga att svara på dem inte möts. I en studerandes liv är det vanligt att studiernas kravnivå emellanåt överstiger den studerandes resurser just då. Om stressen fortsätter alltför länge finns det risk för att resurserna uttöms och olika psykosomatiska, fysiska eller psykiska symptom och sjukdomar kan tillstöta.

Överdriven plikt känsla och strävan efter perfektion i studierna leder till onödiga prestationskrav och känslor av otillräcklighet. Om den inre kravnivån är alltför hög saknar omgivningens respons betydelse. Det är viktigt att stanna upp och tänka efter vad som orsakar stress och vad man kan göra åt det som belastar en.

- Vilka tecken på stress har du observerat hos dig?
Lyssna till dem och ta saken på allvar.
- Hur högt ställer du dina mål?
Är de realistiska?
Skulle du ställa samma krav på någon annan i din närhet?
- Vilka värderingar styr dig, hur prioriterar du olika saker i ditt liv?
- På vilket sätt kan du utveckla din egen inlärningsstil?
Mindre fokus på konkurrens och prestationer?

Hur kan du minska din stress eller ångest?

Enligt de senaste stressundersökningarna är det viktigt att återhämta sig från stress. I återhämtningen är tillräcklig och god nattsömn av central betydelse. Det är också viktigt att se till att livet innehåller tillräckligt mycket motvikt till studier och arbete och att det finns pauser i dygnsrytmen.

- Kartlägg din egen livssituation; vad ger dig kraft och vad tynger dig?
- Innehåller ditt liv tillräckligt med vila och avkoppling? Sover du tillräckligt?

Tänk efter vilket sätt att återhämta sig som är bäst just för dig: motion, avslappning, soffliggande, bio eller något annat?

Vad kan du själv göra för att må bra – genom att förändra antingen dina tankemönster eller din livsföring?

Kan du ändra på sådant som stressar dig i din omgivning?

Vilka stressökande faktorer måste jag helt enkelt anpassa mig till och vad hjälper mig i detta?

Liksom stress kan också ångest yttra sig i många slags fysiska symptom. Ångest är ett känslotillstånd som kan involvera psykisk smärta, rädsla, paniksymptom, oro och sömnstörningar. De fysiska reaktionerna och symptomen är delvis desamma i både ångest och stress. Vi ger dessa psykofysiska tillstånd olika benämningar eftersom vi tillskriver olika situationer olika

betydelser. Tidvis förekommande ångest utgör en del av varje människas liv. Ångesten kan också vara oproportionerligt stor, en obetydlig situation kan alltså medföra stor ångest. Ångesten kan finnas kvar länge efter den stressrelaterade situationen eller förekomma utan någon yttre orsak.

Behöver du utomstående hjälp? Långvarig ångest eller stress kräver kartläggning av livssituationen med en expert på mental hälsa på SHVS.

Anvisningar och övningar

Kompis- och självmassage



foton: Outi Mikkola

Massera med fingrarna ihop med en roterande rörelse från pannan bakåt mot tinningarna och vidare mot bakhuvudet. Självmassage med den motsatta handens fingrar.

Använd långfingret och ringfingret för att massera kindens tuggmuskler med små roterande rörelser nedifrån uppåt ända till kindbenet.

Självmassage av skallbasen

Den som gnisslar tänder är nästan alltid stel i nackens övre del. Låt ryggens och nackens spända muskler slappna av under utandning. Massera med tummarna musklerna i skallbasen och nacken.

När nacken är avslappnad, aktivera halsens djupa muskler genom att dra in hakan till dubbelhaka. På så sätt återställer du balansen i huvudets muskulatur.



foto: M-L. Sölaranta-Vähä

Hemövningar för munnen och käken

Upprepa övningarna 10 gånger två gånger om dagen utan motstånd och med motstånd.

Börja med att hitta käkledens viloställning: tungan vilar upptill i främre delen av gommen, tänderna har inte tuggkontakt, läpparna är lätt ihop, underkäken är avslappnad och du andas genom näsan.



foto 1



foto 2



foto 3



foto 4

foton: Outi Mikkola

Käkjogging och käkglidning

- ”Jogga” med underkäken med små rörelser upp-ned, utan att föra käken i extremläge (50–100 upprepningar eller 1–2 låtar), foto 1.

- Skjut underkäken framåt.
Upprepa 5–10 gånger mellan "joggingen", foto 2.

Hakhorisont och åtta med underkäken

- För underkäken i extremläge till höger och vänster, upprepa 5–10 gånger foto 3.
- Rör underkäken så att du ritar en åtta med- och motsols 5–10 gånger (samtidigt som du mumlar).

Förstärkning av munöppnande muskler

- MOTSTÅND: skjut underkäken framåt medan du håller emot rörelsen med handen
- TRYCNING: skjut underkäken turvis mot bägge sidor medan du håller emot sidrörelsen med handen
- STARK HAKA: öppna munnen medan du håller emot rörelsen med handen under hakan, foto 4.

Käkcirkel och gädda

- Roterar med underkäken så att du ritar en stor cirkel.
Upprepa 10 gånger.
- Öppna munnen genom att först skjuta underkäken framåt och därefter öppna munnen. Gör samma rörelse samtidigt som du böjer huvudet och hakan mot bröstbenet.
- Fokusera på att känna hur nacken tänjs när du öppnar käkarna.

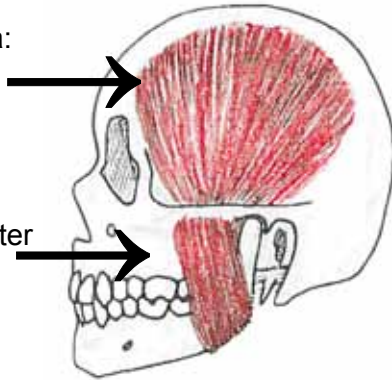
Tänjning av tuggmuskler

- För underkäken framåt och böj samtidigt halsryggraden bakåt.

- Vrid huvudet åt sidan och tånj nickmuskeln med den motsatta handen.
- Gapa stort och tøj munöppningen lätt med pek- eller lång fingren eller med hjälp av en vinflaskkork eller en engångsmugg. Låt käkmuskulerna slappna av.
- Tryck med fingertopparna mot kindmuskeln (se bild), låt dem glida nedifrån uppåt mot tinningområdet samtidigt som du öppnar och stänger munnen.

De viktigaste tuggmuskulerna:

stora platta tinning-
muskeln
och
kindmuskeln som fäster
sig vid kindknotan



**PRÖVA VILKA ÖVNINGAR SOM PASSAR
DIG OCH UPPREPA DEM NÅGRA GÅNGER
I FÖLJD**

Lycka till med gympan!

Anvisningar och info på nätet:

http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/oppaat_ja_julisteet

Källor

Haanpää Maija: Pään alueen kiputilat

Liljeström Marjo Riitta: Purentaelimistön toimintahäiriöt ja päänsärky nuorilla. Väitöskirja 2005

Sipilä Kirsi, Ojala Tapio, Karppinen Jaro ja Raustia Aune: Purentaelimen toimintahäiriöllä on yhteys niskahartiaseudun toimintahäiriöihin.

Duodecim: God medicinsk praxis-rekommendationerna - Temporomandibulär dysfunktion (TMD)

<http://www.mielenterveysseura.fi/sv>

<http://www.yths.fi/sv>: Kort lärokurs i god sömn

<http://www.yths.fi/sv>: Att spänna sig är en del av livet - en guide för studerande

<http://www.yths.fi/sv>: Masennus kuivaa suuta/Depression orsakar muntorrhet

Tunnepuntari <http://www.mielenterveysseura.fi> > mielenterveys ja elämäntilanne > mielen hyvinvointi > taitavaksi tunteilijaksi

Utkommit i serien guider från SHVS

1. Uusien opiskelijoiden PIENRYHMÄOHJAAJAN OPAS
TUTORGUIDEN - att leda smågrupper för nya studerande
2. Opiskelyhteisön terveydeksi
3. Hyvän unen lyhyt oppimäärä
Kort lärokurs i god sömn
4. Psykosomaattinen oireilu - Potilasopas
Psykosomatiska symptom - Patientguide
5. Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä
6. Parisuhdeopas opiskelijoille
Hur klara av parförhållandet? - Guide för studenterna
7. Jännittäminen osana elämää - opiskeliopas
Att spänna sig är en del av livet - en guide för studenterna
8. Nakertaako narskuttelu hyvinvointiasi?
När gnisslet blir ett gissel
9. Satoa ryhmästä - opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle

Har du huvudvärk? Ont i käkarna? Stel i nacken och övre kroppen? Arbetet och relationerna kanske också orsakar stress. Det kan vara fråga om bruxism, dvs. tandgnissling.

Tandgnissling och andra därtill relaterade symptom har ökat bland unga vuxna. Guiden redogör för orsakerna till att man gnisslar tänder och för behandlingsmöjligheterna, samt ger information om egenvård av problem i samband med tandgnissling.

KÄNN EFTER – PRESSAR DU IHOP TÄNDERNA JUST NU?



S · H · V · S

STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Tölögatan 37 A
00260 Helsingfors
www.yths.fi

ISSN 1796-6892 (nätpublikation)

ISBN 978-952-5696-43-1 (nätpublikation)