

Bideskinner

Bidfunktionsproblemer (også kaldet TMD) kan skyldes tænderskæren, tandpres eller at tænderne sidder skævt, så de ikke bider rigtigt sammen.

Mange oplever, at tænderne bliver **tyndslidte og gradvist knækker**. Over årene bliver tænderne på grund af det alt for kraftige bid, slidt alt for lave, hvilket giver smerter i tænderne, samt kæbeledsproblemer.

Andre oplever **spændingshovedpine** hvilket ofte er forårsaget af tænderskæren, skævtsiddende tænder og/eller kan være stressrelateret.



NTI-SKINNE til natbrug. Vil kunne hjælpe de fleste.

En bideskinne (NTI eller fuldkæbeskinne) frigør tænderne fra deres sædvanlige bidmønster, så kæberne og tyggemusklernes frit kan slappe af, og kæbeledet aflastes. Tænderne skånes for slid i den tid, hvor bideskinnen er i munden, og sidst, men ikke mindst, bryder bideskinnen den uheldige vane med at presse eller skære tænderne.

Mange oplever i tilgift en mere rolig nattesøvn, samt at være mere udhvilede om morgenen. Effekten af en bideskinne opnås allerede i løbet af de første 14 dage, skinnen bruges.

Uddybende informationer

TMD = Temporær Mandibulær Dysfunktion. Problemer med bidforholdene kan opstå i alle aldre- fra barndom til alderdom.

SYMPTOMER

Symptomerne på bidfunktionsproblemer (**=overbelastning af tyggemuskler, tænder og kæbeled**) er meget variable:

- Fornemmelse af **træthed** i kinder og ansigt om morgenen (eller om aftenen). Træthedsfølelsen kan fortage sig op ad dagen.
- Trykkende eller pressende **smerter** i ansigt, kinder, kranie, nakke, øre og kæbeled. Smerterne opleves tit andre steder end der, hvor myoserne sidder.
- **Overbelastning** af de tyggemuskler, som hæfter inde i kæbeledet kan f.eks. give ørepine. Spændingerne kan forplante sig til halsen, hvor man kan opleve en ubehagelig stramning i halsen. Smerterne kan også sidde over kindbenene og forveksles med **kæbehulebetændelse**.
- **Spændingshovedpine** (typisk om morgenen).
- Lyde i/fra kæbeledet ("**gruslyde**", "**knæklyde**") skyldes ofte at bruskskiven, som sidder mellem kæbeled og kranium, ikke bevæger sig i takt med underkæbens bevægelser. Natlig tænderskæren opstår når tænderne gnider mod hinanden. Den lyd er ofte forbundet med store gener for omgivelserne.
- **Tyggømme tænder**, pga. overbelastning.
- Endvidere **afknækninger af tændernes emalje** med følsomhed og hakket udseende til følge.

Symptomerne svinger som regel i takt med dit "stressniveau". Lyde fra leddene kan dog være konstante.

Ved **STATUS-UNDERSØGELSEN** vil vore tandplejere undersøge dig for bidfunktionsproblemer. Er der tegn på uregelmæssigheder vil tandlægen også se på dig. Tegn på overbelastning kan bl.a. være:

- **Trykømme og spændte tyggemuskler.**
- **Trykøm kæbeled, evt. med "mislyd" og smerter ved bevægelse.**
- **Nedsat gabeevne, evt. kan gabebevægelsen være skæv (=asymmetrisk).**
- **Slidmærker på tænderne.**
- **Ømme og følsomme tænder.**
- **Emaljebrud/-frakturer på fortændernes skærekanter (hvis de er tyndslidte)**
- **Spændingshovedpine og hovedpine om morgenen (det er vigtigt at oplyse os herom hvis det er tilfældet).**

Er der tegn på bidfunktionsproblemer vil tandlægen komme ind i billedet for at klarlægge diagnosen og lægge en behandlingsplan. Det typiske vil være at fremstille en bidskinne, der i mange situationer afhjælper symptomerne. Evt. vil vi henvise videre til specialister, se nedenfor.

ÅRSAG til TMD

Hvis tænderne i over- og underkæben ikke passer sammen, kan det føre til overbelastning af tyggemuskerne. Her kan en let bidslibning måske afhjælpe problemet så tænderne "går i hak" igen. Undertiden kan en decideret tandregulering hos en specialtandlæge være nødvendig. Bidfunktionsproblemerne er meget individuelle hvorfor hvert enkelt tilfælde må vurderes nøje for at iværksætte den rette behandling. Men tit er første og eneste behandling, der skal foregå, en bidskinne.

Er dine tyggemuskler overbelastede kan det give problemer med bidforholdene, myoser og overbelastning af kæbeledet.

Man overbelastet typisk tyggemuskerne om natten ved ubevidst at skære tænder eller presse tænderne hårdt sammen. Men man kan også gå og presse tænderne sammen i løbet af dagen. Det er dog overvejende den natlige hyperaktivitet der giver anledning til symptomerne og kan ofte forbindes med en generel stressbelastning af kroppen.

Smerter i forbindelse med bidfunktions- og kæbeledsproblemer kan næsten altid fjernes ved at bruge en bidskinne. Efter nogle måneder kan mange undvære skinnen. Kommer smerterne igen, må skinnen igen findes frem af skuffen. Eventuelle lyde fra kæbeledet må de fleste leve med, selv om brug af en bidskinne med tiden kan være med til at dæmpe lydene.

BEHANDLING

Idag fremstiller man bl.a. **NTI-skinner** til afhjælpning af TMD.

NTI er forkortelse for **Nociceptive Trigeminal Inhibition**. Dette står for den medfødte beskyttelsesrefleks, som udløses når tænderne belastes for meget. Refleksen er først og fremmest forbundet med underkæbens fortænder. Den medfødte refleks udløser en nerveimpuls, som forhindrer at sammenbidning kan ske med særlig stor kraft. NTI-skinnen placeres så den kun dækker fortænderne i overkæben. Fortænderne i underkæben bider op mod skinnen. Herved udløses refleksen og tyggemuskerne afslappes. **NTI-skinnen fremstilles direkte i munden. Man skal altså ikke have aftryksmateriale i munden , som ved de klassiske bidskin-**
ner.

NTI-skinne anvendes til natbrug. Man kan dog også bruge den foran TV'et, men egner sig ikke til at have i munden når man taler og spiser. Gælder generelt for alle typer bidskinner. Du får en skriftlig vejledning i brug af NTI-skinne inden du forlader klinikken, og der aftales en kontrol-tid typisk efter ca. 14 dage.

De traditionelle fuldkæbeskinner fremstilles dog stadig på særlige indikationer. Her tages aftryk, og skinne afleveres til dig efter ca 1 uge, hvorefter du kommer til kontrol efter 1-2 uger, evt. flere gange.

Undertiden kan det blive nødvendigt at understøtte undersøgelsen med et **digitalt kæbeleds-røntgen hvis der er problemer fra kæbeledet.**

I specielle tilfælde henviser vi videre til tandlægekolleger der har specialiseret sig indenfor bidfunktionsproblemer.