

Naše tipy

Bezpečné opalování

I slunit se dá zdravě. Stačí si pořídit přírodní opalovací máslo Vivaco s mrkvovým extraktem OF 15. Obsahuje betakaroten a přírodní oleje, které chrání kůži a vyživují ji. Další důležitou složkou jsou prospěšné minerály jako třeba draslík, fosfor, hořčík či železo.



249 Kč

Boj proti klišatům

Tito malí roztoči teď straší každého. Bránit se můžete s doplňkem stravy Joalis Spirorbor. Funguje na všechny bakterie, které přenášejí. Působí i preventivně. V něm obsažený česnek dokonce podporuje také imunitu.



363 Kč

Přichází menopauza?

Pokud chcete zjistit, zda už se vám blíží přechod, použijte test na menopauzu KlimaSei. Podle vaší první ranní moči vyhodnotí, jak na tom jste. Výsledek uvidíte už do pěti minut. Zvládne to každý. Balení obsahuje 2 testovací kazety.



341 Kč

Výživa pro tělo

Když potřebujete dostat do těla rostlinné bílkoviny, není nad oves. A nejlépe působí jeho naklíčená semínka. Dodají vám navíc i potřebné minerály jako železo, zinek nebo hořčík. Dají se nasypat do polévky či na salát nebo zolat jen tak. Seženete je na www.vegup.me



47 Kč

ZDRAVÝ SKUS

Běžný člověk má skousnuté zuby maximálně 15 minut za den, zatímco u lidí s bruxismem se jedná o mnohonásobně delší dobu.



ÚLEVA JE BLÍZKO

Stomatolog doporučí speciální zubní dlahy či svalové relaxanty.

Skřípání zubů je nebezpečné



Mnoho lidí to považuje hlavně za otravné. **Když v noci vedle vás někdo skřípe zuby, nedá se při tom prostě spát. Řešit by se tento problém měl ale z jiných důvodů. Ničí totiž chrup.**

Chrápání je k vzteku. Ale pokud na něj u partnera nadáváte až do kuro-pění, to jste asi ještě nikdy nespali vedle někoho, kdo skřípe zuby. Takový zvuk je ještě stokrát horší a působí až strašidelně. Stejně jako u prvně zmíněného o něm postižený člověk často ani neví a rozhodně ho neumí ovlivnit. Přitom je to špatně. Takzvaný bruxismus totiž může dlouhodobě zadělat na zdravotní komplikace. Takže ho neberte na lehkou váhu.

Nejčastěji se projevuje u dětí (viz box) a časem zmizí. Ale ani u dospělých není takovou výjimkou. Může za něj v první řadě stres, napětí, úzkosti či dokonce i špatná protéza. Nejčastěji probíhá v noci, ale mnohdy člověk nevědomky zatíná zuby i ve dne. Když to takto někdo provádí delší čas, zuby se rychleji opotřebovávají. Ničí se hlavně zubní sklovina, případně zubní náhrada. Nežádá pacientů trpí i bolestí čelistních svalů a hlavy. „Při velmi intenzivním skřípání či zatínání dochází

u chrupu k nadměrnému úbytku tvrdých zubních tkání a v jejím důsledku ke zvýšené citlivosti zubů,“ popisuje MDDr. Ondřej Šrámek z Dentální kliniky Hradčanská a vyjmenovává těžkosti dál: „Často přináší i nemoci čelistních kloubů. Pokud zlovyk probíhá v noci, je samozřejmě narušena i kvalita spánku.“

Problém někdy je, když člověk bydlí sám a v noci se tedy logicky neslyší. Může i tak poznat, že trpí bruxismem? Jde to. Všimněte si, zda vás ráno nezdravě nebojí čelist a také toho, zda nejsou vaše dásně či zuby příliš citlivé na chlad.

Existuje denní a noční bruxismus. Druhého se zbavuje hůř.

Pak je možné, že máte tento problém a měli byste ho konzultovat s odborníkem. Soustřeďte se ale i na psychiku, která dokáže hodně. Omezte stres, nerozčilujte se, netrapte se. Snažte se žít lehce a nebuďte permanentně na dně.

Na závěr tu máme ještě několik praktických rad, s nimiž to bude jednodušší než s vaší myslí, která je sa-

Nežvýkejte pořád a neokusujte tužky

možřejmě vždy komplikovaná. Čili: několik hodin před spaním se vyhněte nápojům obsahujícím kofein. Omezte tedy v první řadě kávu, kolu nebo tekutou čokoládu. Vyhybejte se také, pokud to je možné, alkoholu. Žvýkejte co nejméně žvýkaček, protože to podporuje zatínání svalů, které nechcete. Pokud máte ve zvyku okusovat při soustředění tužku, raději na to zapomeňte. A jak už jsme řekli – hlavně buďte v pohodě.

Bruxismus u nejmenších

Skřípání zubů u dětí často v dospělosti přestane. Jedna třetina z nich jím ale trpí i později. U prcků může za bruxismus nejen tolikrát zmíněný stres, ale často také růst druhých zubů. Důležité je zajít ke stomatologovi, který poradí, jak postupovat dále. Děti, které mají sklony ke skřípání zu-

bů, by se měly vyvarovat emočně náročných aktivit a vsadit naopak na ty klidovější. Není-li potomek soutěživý, nenuťte ho sportovat na body či na výkon. Ať si jen tak pobíhá. Důležité také je, aby měly děti pravidelný časový režim, a to nejen přes den. Pracujte hlavně i se stálou dobou spánku.