

Дмитрий Чесноков

# Бруксизм излечим...



Дмитрий Чесноков

# **Бруксизм излечим...**

«Издательские решения»

**Чесноков Д.**

Бруксизм излечим... / Д. Чесноков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-830274-9

Книга посвящена такому расстройству здоровья человека, как бруксизм. Автор откровенно делится богатым личным опытом и предлагает собственную методику оздоровления. В книге, кроме общеизвестных фактов по анатомии человека, приводятся заслуживающие внимания предположения о причинах возникновения не только бруксизма, но и некоторых других заболеваний, рассматриваются альтернативные методы терапии. Книга может быть интересна людям, страдающим бруксизмом, а также медицинским специалистам.

ISBN 978-5-44-830274-9

© Чесноков Д.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Давайте знакомиться	7
Бруксизм	8
Ошибки молодости, юности и детства	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Бруксизм излечим...**

## **Дмитрий Чесноков**

© Дмитрий Чесноков, 2016

ISBN 978-5-4483-0274-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Наверное, многое в данной книге известно специалистам. Возможно многое кажется очевидным даже не специалистам. Но эти знания не связаны ни у тех, ни у других с такой проблемой, как бруксизм, а большинству людей с таким диагнозом даже не известны. И вообще, вы много видели врачей, которые охотно и понятно объясняют пациенту его проблемы? А между тем о хронических заболеваниях говорят: «Успех лечения зависит на двадцать процентов от врача и на восемьдесят процентов от пациента». Много лет я жил с диагнозом бруксизм, пока случайно не нашел решение, как освободиться от этого недуга.

Почему я написал эту книгу? Помню то состояние безысходности, в котором я оказался из-за возникшей на первый взгляд безобидной проблемы. Полное отсутствие информации по данной тематике. Бессилие официальной медицины. Предложения по быстрому «лечению», общие неуверенные, противоречивые рекомендации, которые все оказались совершенно бесполезны. Положение не изменилось до сих пор. Считаю, что мой личный опыт может помочь в получении необходимых знаний, а предложенная методика будет эффективна не только в борьбе с бруксизмом, но и в общем оздоровлении организма.

Так как указанный недуг встречается не только у взрослых, но и у детей, отмечу, что предлагаемая методика само оздоровления, основанная на специальных упражнениях, предназначена для взрослых и не может быть использована для детей.

Надеюсь эта книга поможет Вам заново взглянуть на собственный организм, понять своё тело, избежать досадных ошибок и обрести желанное здоровье.

## Давайте знакомиться

Разрешите представиться. Мне пятьдесят один год. Родился и жил всю жизнь в городе. Высшее инженерное образование. Женат. Имею взрослого сына. О своем здоровье достаточно подробно расскажу далее. Из введения понятно – о бруксизме знаю не понаслышке. По роду деятельности, как сейчас говорят, офисный работник. Свободное время предпочитаю проводить активно: длительные пешие прогулки, велосипед при случае, зимой беговые или горные лыжи, летом плавание, строительство загородного дома. Гимнастика – регулярно.

Вас, дорогой читатель, я, кажется, знаю. Вам уже за тридцать. Вы служащий. Физически активны (по крайней мере в юности). Возможно даже слегка увлекались спортом. Привыкли больше надеяться на себя. Постоянный цейтнот, семья, работа... По делу. Бруксизм – это ясно. Еще стали тревожить боли в шее, спине, плечах. Быстрая утомляемость. Плохой сон. При недомогании слегка ломит спину. В одном месте позвоночник словно «болтается». Замечаете хруст, щелканье суставов. Но ведь очень серьезных проблем у Вас с позвоночником не было? Я немного ошибся? Будем работать.

А у Вас ребенок скрипит по ночам зубками? Извините, я Вам, точнее ему, сейчас помочь не смогу. Ему надо подрасти. Может к этому времени все и нормализуется. Конечно, прочитайте, надеюсь, узнаете кое-что полезное и для себя.

Так, а Вы врач? Специалист? Будущий? Раз интересно – пожалуйста. Начнем.

## Бруксизм

Бруксизм с древнегреческого дословно переводится «зубной скрежет». Куда точнее? Можно лишь добавить – неконтролируемый.

Несмотря на то, что по неофициальным данным бруксизм встречается приблизительно у трех процентов населения Земли, данная проблема практически не изучена и не признается официальной медициной как заболевание. Можно назвать следующие дополнительные симптомы бруксизма:

- утренние головные боли;
- челюстные боли;
- боли лицевых мускулов;
- звон в ушах;
- головокружение;
- боли в шее;
- боли в плечах;
- боли в спине;
- расстройство сна;
- нервное напряжение, стресс;
- депрессия...

На текущий момент бруксизм не имеет официально признанных методов лечения. Однако, кто столкнулся с этой проблемой, наверняка не только ощутил коварное проявление этого недуга, но и задумался или уже осознал связанные с этим гораздо более серьезные проблемы с личным здоровьем, возможные в будущем.

В профессиональной среде в данном вопросе доминирует обывательский подход. Раз скрипим зубами, то и лечимся у специалистов, занимающихся зубами. Что в настоящее время предлагают стоматологические клиники для «лечения» бруксизма? Во-первых, изготовление защитных кап, которые должны предотвращать интенсивный износ зубов, но не устраняют приступов их стискивания и соответственно, других симптомов. Во-вторых, исправление прикуса, но в отношении бруксизма гарантия эффекта минимальна. Кто уже испытал первый способ, читает эту книгу с глубоким пониманием вопроса. Кто еще не испытал, может заглянуть в главу «У Вас бруксизм», а затем, при желании, за не очень большие деньги испытать этот способ на себе. Отметим, что жевательная мышца у человека считается одной из самых сильных (не будем рассматривать исключительные случаи). Использование смягчающей прокладки от непроизвольного спазматического сокращения такой мышцы лечением назвать очень трудно. Относительно второго варианта предлагаю Вам проконсультироваться на эту тему у независимого специалиста. Если Вы в стоматологической клинике встретитесь с добросовестным профессионалом, он может быть мягко порекомендует обратиться к коллегам из других областей медицины. Стресс, нервы – это не стоматология.

Исследования с использованием современных методов ваших челюстных суставов или тонуса жевательных мышц (электромиография) позволят Вам узнать много нового о себе. Но на вопрос: «Как мне бороться с этим?» – скорее всего услышите уже известные общие, часто противоречивые рекомендации. Среди них:

- организуйте полноценный здоровый сон;
- практикуйте перед сном холодные/теплые компрессы для расслабления мышц челюстей;
- старайтесь пить больше/меньше жидкости;
- старайтесь больше/меньше жевать;
- не допускайте общего физического переутомления;



- пейте успокаивающие настои;
- практикуйте расслабляющий массаж лица и шеи;
- не употребляйте жестких продуктов и твердой пищи...

Можно даже услышать такой «хороший» совет: «Ложитесь спать не очень усталым» – очень практично.

Опытный доброжелательный доктор, при отсутствии противопоказаний, может Вам назначить для профилактики магнитотерапию, синусоидальные модулированные токи, массаж шеи, может быть даже спины. Возможно Вам это поможет, но ненадолго.

Ваша настойчивость может привести к тому, что Вам порекомендуют уколы для расслабления жевательных мышц.

Впрочем, что я рассказываю? Вам, наверное, это уже все известно? Что я могу сказать нового? Для начала о своих похождениях.

## Ошибки молодости, юности и детства

В этой главе я достаточно подробно рассказываю о проблемах со здоровьем на собственном примере. Не потому, что это доставляет мне удовольствие, как это бывает часто с больными, которым хочется поделиться своими проблемами, получить сочувствие, поплакаться в жилетку. Так уж получилось, что только к пятидесяти годам я понял, что подавляющее большинство моих заболеваний, включая бруксизм, не случайны, а являются звеньями одной цепи. И причина этих заболеваний не наследственность, не экология и не неправильный образ жизни. Наверное, в изложенном здесь Вы узнаете многие из своих проблем. Давайте для начала на моем примере вместе попробуем определить те закономерности, которые влияют на здоровье в детстве, незаметно подрывают его в молодости и мешают жить в зрелые годы. Если Вам это неинтересно, или постоянный цейтнот не оставил времени, можете просто пропустить эту главу.

Проблемы со здоровьем у меня были всегда. Сразу добавлю: «Проблемы со здоровьем всегда были в моей семье». Конечно, бабушка не была инвалидом, дожила до восьмидесяти двух лет и почти до восьмидесяти активно сама передвигалась не только по своей улице, но и по своему поселку и сама приезжала к нам в гости в Москву. Но всегда очень боялась простудиться и заболеть, тем не менее постоянно простужалась и лечилась. Таблетки и растирки, сколько себя помню, всегда использовались ею ежедневно. По ее рассказам, и в молодости она не отличалась отменным здоровьем. Дед умер совсем молодым от туберкулеза. Мама, имея высшее образование, тоже рано погрузилась в борьбу за здоровье. Постоянные угрозы простуды летом и зимой, осенью и весной оборачивались постоянными простудами, кашлем и насморком. Дед по линии отца умер в пятьдесят лет, задолго до моего рождения. Вторая бабушка умерла в 73 года, будучи очень доброй, но совсем дряхлой старушкой. Отец не был богатырем. Относительно устойчивый к простудам он, бывало, мучился радикулитом, проблемами с желудком и сердцем. Что сказать про меня – единственного сына и любимого внука. Опыт борьбы двух поколений за здоровье был использован для меня полностью. Чем строже следили за моим здоровьем, тем больше поводов возникало для беспокойства сначала у моих родителей и бабушки, а с годами и у меня самого. Как ни кутали меня от холода, как ни прятали от сквозняков, как ни защищали от мороженого или холодного лимонада – три сезона в году я постоянно болел. И только летом в деревне, когда по разным обстоятельствам надзор за мной ослабевал, и я оказывался на свободе в кругу своих сверстников, происходило чудо. Я попадал под дождь без куртки, проваливался в грязь так, что заливал сапоги, пил холодную воду на улице из-под колонки, бегал до глубокой ночи по росе в сандалетах и был здоров. Но начиналась осень, надо было идти в садик, а постарше в школу, и болезни снова наваливались на меня. Кстати, в школе я учился хорошо и достаточно легко, включая старшие классы.

Обижен ли я на своих близких за их излишнюю заботу? Конечно нет. Моим бабушке и маме самим просто не хватало знаний, а хороший специалист не встретился. А может встретился, но из-за занятости не объяснил в чем проблемы, а может быть показался недостаточно убедительным.

Желание меньше болеть постепенно овладело мной лично, и я стал бояться заболеть чем дальше, тем больше. При этом я был достаточно активным в физическом плане ребенком и неплохо физически развит для своих лет. В возрасте 9—15 лет, в перерывах между простудами я делал по утрам гимнастику, после школы дома самостоятельно тренировался с гантелями по книге тренера по САМБО Харлампиева, с удовольствием бегал на лыжах и даже участвовал в районных соревнованиях, иногда гонял на коньках, играл в футбол со сверстниками, сдавал нормы ГТО, прилично плавал, иногда дрался и часто выходил победителем.

Но с простудами просто не везло. Тонзиллиты, кашель, насморк... Полоскания горла, промывания носа, горячее молоко, горчичники, банки, ингаляции, физиотерапия, мёд, прополис, мумиё...

Многие выдающиеся люди в детстве были хилыми, но в юности и в молодости превращали себя в закаленных и нестигаемых. Примеров всем известно очень много. Сначала под руководством отца, а затем и самостоятельно я постоянно пытался закаляться по разным методикам. Но результаты не были блестящими. То ли веры не хватало, то ли еще чего?

Немного вернусь назад. Мне было лет 8—9, когда однажды вечером, поздней весной, я играл со сверстниками на стройке в нашем дворе. Пользуясь тем, что взрослых поблизости не было, мы лазали друг за другом по не очень высокой кирпичной кладке. Произошло то, что и должно было произойти – один из нас сорвался. Это был я. Падение пришлось на землю плечами. Все испугались, включая меня. Мне было не очень больно, но в первый момент даже пропал голос, и я сиплю говорил с друзьями. Через несколько минут голос вернулся, крови и серьезных ссадин на мне не обнаружили, спина ныла, но вполне терпимо. Договорившись, что взрослым ничего говорить не будем, мы разошлись по домам. На следующий день мое самочувствие было достаточно нормальным, и я вскоре забыл о происшедшем. Правда на этой стройке мы больше не играли. Это была моя первая травма спины, которую я помню.

Лет в тринадцать я проводил весенние каникулы у бабушки в деревне. Чудесная погода: снег, солнце, плюсовая температура и хорошая компания. Любимое занятие – игра в снежки до потери пульса. Точнее, до растяжения связок. Кто дальше? Кто точнее? Кто быстрее? Кто больше? На утро я не мог поднять руку. Все плечо нестерпимо болело. Бабушкина растирка на ночь здорово помогла. Лечение продолжили, но боль в плече отдавалась еще долгое время.

Я учился в девятом классе, когда в 1979 году в стране был пик увлечения восточными единоборствами. Почти все мальчишки нашего класса оказались в одной из полулегальных секций. Конечно я был среди них. Мы не дошли до мастерства дробления кирпичей ребром ладони, но на этом пути в невероятных растяжках не знали меры. Самоистязание и попарное истязание подростковых тел в мыслимых и немыслимых позах происходило в соревновательной форме. Однажды утром, после очередной полуночной тренировки, я проснулся с сильной болью в груди, с левой стороны. Это сердце – решил семейный консилиум. Перетренировался. Меня повели в районную поликлинику.

Подростковый врач, ЭКГ, анализы, кардиолог, нефролог, рентген... Очереди, записи на прием, волнение родных, боль в сердце... Зафиксировано давление 145/80. Остальное вроде не плохо. Таблетки от давления, корвалол. Молодой невропатолог, разглядывая рентгеновский снимок через лампу дневного света на потолке добавил проблем: «У вашего сына сколиоз – искривление позвоночника. Это не лечится. Возможно м-м-м это может вызывать м-м-м подобные боли...» Но данная версия, как идеологически неправильная была отвергнута. Надо лечить сердце – главный мотор организма. Искривление? Его и не видно. Курс физиотерапии, водолечение. Рекомендации врачей: «Избегать всякого перенапряжения, ограничить физические нагрузки, не волноваться, принимать лекарства, успокаивающие отвары, меньше соленого... В подростковом возрасте это бывает, может обойдется». Меня поставили на учет.

Видимого эффекта от лечения не было. Боли несколько утихли, но при физической активности становились сильнее. Во время визитов к врачу давление оставалось повышенным, а где в те годы его померить еще? Я серьезно испугался. Секцию бросил (через месяц правительственным указом подобные секции вообще запретили). Гантели забыл, лыжи тоже. Сначала надо восстановиться. Авторитет в школе сдувался. Я становился ботаном. Жизнь не удалась.

Весной военкомат, приглядывающийся к старшеклассникам, направил меня на двухнедельное обследование в больницу. Там я к своему удивлению и радости узнал, что повышенное давление весьма распространено среди подростков. Со мной лежали ребята из разных спор-

тивных секций. По их словам, они не собирались прощаться со спортом. Боли в груди почти затихли. Врач, выписывая меня, обнадежил: «Возрастное, пройдет». Диагноз: «Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу».

Наступило лето. Я был снова у бабушки, несколько успокоился, жизнь восстанавливалась. Физического перенапряжения я себе по-прежнему не позволял, но физическую активность стал повышать.

К сожалению, появилась еще болячка. Однажды проснувшись, я понял, что у меня болит с одной стороны шея. На пару лет ранее что-то такое уже было, правда боль тогда была вообще нестерпимой. Шею скрутило и при попытке ее разогнуть режущая боль сковывала как клещами. «Миозит. Наверное, продуло», – доктор прописал какую-то растирку, после первого же применения которой сразу стало легче. Через пару дней я забыл о беде. В этот раз боль была гораздо слабее. Да и шея в общем двигалась. Бабушка выбрала из своих растирок самую хорошую, натерла больное место и укутала мне шею. После ряда процедур, боль здорово утихла, но совсем не прошла и еще несколько месяцев напоминала о себе несильной ломотой. Визиты к врачам и так отравляли мне жизнь, и по этому случаю я к ним не обращался.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.