



## Skære/presse tænder

Det at skære eller presse tænder kaldes også bruxisme.

Mange mennesker presser eller skærer tænder, når de sover. En del gør det også, når de har meget travlt og måske er stressede. Dette kan medføre, at man overbelaster tænder, muskler eller kæbeled. Man kan evt. opleve det i form af hovedpine eller tandpine. Andre vil måske opleve et ”knæk” i kæben, når de bevæger munden. Heldigvis går alt dette ofte over igen efter noget tid. Tandstillingen er uden betydning for tænderskæren.



Hvad kan du selv gøre?

- slappe af i munden (tænk over at tænderne kun skal bide sammen, når du spiser)
- Få en god, lang og dyb søvn hver nat.
- slappe af i nakke og skuldre (også foran computeren)
- tygge maden i begge sider af munden

