



Happy valentines day!



Det är redan februari och idag värmer faktiskt solen. Det är en härlig känsla av vinter och vår på samma gång. Stockholm har äntligen fått lite snö och skidspåren är fulla av entusiastiska människor av blandad art; allt från nyfikna barn, ivriga föräldrar och glada pensionärer till elitidrottare och vasaloppsutövare. Härligt tycker vi, frisk luft och motion är en bra kombo för kropp och själ! Apropå själen så har vi glada nyheter på kliniken. I mars får vi nämligen en ny kollega som jobbar med KBT. Att kropp och själ hänger ihop är väl knappast någon nyhet och vi möter ofta patienter med fysiska besvär som kan härledas till stress eller annan oro. Ett exempel är tandgnisslare som ofta lider av huvudvärk och smärta i tänder och käkar där den främsta orsaken är just stress. Det är också temat för månadens nyhetsbrev som du har framför dig just i detta nu.

Trevlig läsning!

Bruxism - vilket himla g(n)issel

Bruxism är den medicinska termen för tandgnissling och pressning. Det är svårt att exakt säga hur många personer som har detta problem men det troliga är att de allra flesta människor gnisslar eller pressar tänder under någon period i livet. Detta problem är ungefär lika vanligt hos män som hos kvinnor. Ungefär var femte vuxen pressar tänder i vaket tillstånd och ungefär var tionde pressar ihop tänderna under sömnen. Ytterligare en av tio gnisslar tänder på natten.

VAD BEROR DETTA PÅ?

Det är inte helt klarlagt varför man gnisslar och pressar tänder när man sover men det sker framförallt i vissa sömnstadier, speciellt då man går från djup till ytlig sömn.



Tandgnissling och tandpressning uppträder samtidigt med olika kroppsrörelser, förändringar i hjärnans aktivitet, ökad hjärtfrekvens eller förändringar i blodgenomströmningen. Det finns flera faktorer som påverkar sömnens kvalitet och som bidrar till att man gnisslar eller pressar tänderna i sömnen, exempelvis rökning, alkohol, stress, oro och snarkningar. Att man pressar tänder på dagen anses av forskare vanligen bero på anspänning och stress.

Bruxism är även ganska vanligt hos barn.

Det är ofta ett normalt övergående fenomen som hör ihop med barnets mer intensiva utveckling och förmåga att hantera alla olika saker som händer i dess dagliga liv. Barnets tandgnissling är starkt förknippad med barnets drömsömn och liknar sömnsprat.

SYMPTOM

Tandgnissling ger oftast inga andra besvär mer än att tänder och tandlagningar slits snabbare än normalt. Ofta kan man själv se de nötta ytorna, speciellt på framtänder och hörntänder. Om nötningen av tänderna går väldigt snabbt så finns det nästan alltid andra bakomliggande orsaker till detta, exempelvis en sur miljö i munnen. Detta kan orsakas av att man dricker mycket sura drycker, ofta kräks eller får sura uppstötningar. Även ålder, kön och genetiska faktorer har betydelse. Mäns tänder nöts mer än kvinnors och äldre tänder är känsligare då de slitits under en längre tid. Människor har dessutom olika hårda tänder och tandersättningsmaterial.

Tandpressning ger oftast mer besvär än om man gnisslar tänder. Om man pressar samman käkarna ofta och länge så kan olika delar av käken bli överbelastade. Exempel på symptom som kan uppstå av detta är:

- Krepitationer (ljud) från ena eller båda käklederna när man öppnar och stänger munnen
- Svårigheter att gapa stort
- Trötthetskänsla eller värk i käkmusklerna
- Illningar i tänderna
- Värk i käken när man gapar eller tuggar
- Diffus ömhet eller värk i en eller flera tänder
- Dov, molande värk som ligger vid tinningarna eller över pannan och som ofta finns där när man vaknar på morgonen
- Spräckta tänder



Mer ovanliga men förekommande besvär är yrsel, öronvärk eller tinnitus.

BEHANDLING

Bruxism behandlas framförallt med bettskena som du får hjälp med hos din tandläkare. Skenan fungerar som stötdämpare mellan tänderna och minskar belastningen på käken. Denna skyddar tänderna så att de inte skadas och slits ner. Andra behandlingsformer som kan vara ett bra komplement till bettskenan är:

- Träning för att arbeta bort vanan att pressa ihop käkarna. Detta hjälper framförallt om man pressar tänder när man är vaken.
- Justering av bittet. Bittet brukar dock oftast inte vara orsaken till tandpressningen men det är ändå viktigt att en tandläkare undersöker det. Om det finns ojämnheter på tänderna som gör att man biter i ett snett läge kan det göra att belastningen på käkleder och käkmuskulatur blir ännu större.
- Massage och akupunkturbehandling för att lindra smärta och jobba bort de spänningar som finns i käkmuskulatur, axlar och nacke.



Hos oss kan du få hjälp av duktiga naprapater för behandling av symtomen. Enligt våra erfarenheter har vi goda förutsättningar att behandla huvudvärk, yrsel och smärta i käkar och nacke/axlar med framgång.

Nyheter på kliniken

NY KOLLEGA

Från och med slutet av mars får vi en ny kollega! Anette Iversen Ouzonuis ska sprida glädje och kunskap tillsammans med oss på kliniken. Hon är utbildad terapeut inom KBT (kognitiv beteendeterapi) med 12 års erfarenhet i yrket. Hon har specialkompetens inom beroendefrågor och

är även utbildad coach med inriktning ledarskap. När hon inte har egna klienter är hon rektor och lärare på [Contar Utbildning](#) för blivande terapeuter.

Anette är en mycket uppskattad föreläsare bland elever och övriga uppdragsgivare. Vi är så stolta och glada över att få ha henne som vår kollega i framtiden! Vill du boka en tid hos henne redan nu? I så fall kan du kontakta henne direkt på anette@halsostyrkan.se.



Välkommen till oss!

SANTIAGO LÄMNAR OSS

Tyvärr kommer vår eminenta läkarkollega lämna oss. Han är inte trött på oss (påstår han!) men däremot på att flänga mellan en massa olika kliniker varför han nu kommer vara fast på ett ställe, nämligen [Sturebadet Quality Care](#), från och med april. Oss slipper han inte så lätt dock, vi kommer fortsätta att samarbeta! Men vill du ha en tid hos honom framöver får du boka via www.bokadoktorn.se eller maila honom direkt på santy1427@me.com.

Vi tackar för alla dessa år tillsammans och önskar lycka till i framtiden!

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Januari resulterade i ett bidrag på 750 kr till välgörande ändamål som även denna månad går till [Läkare Utan Gränser](#). Just nu har man inlett akutsatser i Bahr el Ghazal där man hjälper flyktingar från det omtvistade och våldsdrabbade gränsområdet mellan Sudan och Sydsudan.

Tack för att du bidrar!



FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

Vi sprider gärna nyheter, nya rön och forskning, intressanta tips mm via nyhetsbrevet men eftersom vi inte vill trakassera din mailbox så försöker vi hålla oss till en gång i månaden. Men då får du också ett lite mastigare nyhetsbrev som man kanske väljer att läsa eller bara ögna igenom (eller, gud förbjude, flyttar direkt till papperskorgen). Vill man däremot följa oss lite mer frekvent så kan man följa oss på Facebook, Instagram eller Twitter där vi bjuder på lite mer smått och gott. Denna vecka har vi bland annat slängt ut ett finfint alla hjärtans dag-erbjudande... Så är du ändå inne på fejan och frossar i andra personers lycka och olycka (!) så kan du ju lika gärna ta med oss i farten. Visst?



Och för dig som bojkottar sociala medier (vilket vi absolut inte vill diskriminera på något sätt) så lyder det där superdupererbjudandet så här:

Alla hjärtans dag-erbjudande!

Eftersom vi gillar er och vill va lite extra härliga så här inför alla hjärtans dag så har vi ett grymt erbjudande till dig! Du får (håll i mössan!) 20% rabatt på en stycken naprapatbehandling eller screening hos oss så länge bokningen sker under den här veckan. (dvs behandlingen kan ske när som helst men själva bokningen måste genomföras senast på söndag 15/2 2015 kl 23:59)

Och eftersom vi uppmuntrar hälsosamma gåvor till såna man tycker om så gäller detta erbjudande även vid köp av presentkort. Så passa på! Bokningen gör du lättast på vår hemsida: www.halststyrkan.se (Erbjudandet kan dock inte kombineras med andra rabatter. Snålt va?!) Happy valentine i förskott liksom.

Naprapatbussen

NYA REGLER PÅ NKS

Då patientunderlaget bland SHC av förklarliga skäl varit lite sisådär på NKS på sista tiden så välkomnar vi nu alla i projektet att boka tid hos oss. Du måste dock ha en rekvisition eller faktureringsadress med dig så att vi kan ta betalt av rätt företag. Alternativt kan du så klart betala behandlingen själv, kontant eller med kort.

Vi finns på plats tisdagar (Linda) och onsdagar (Gustav) och tid bokar du som vanligt på listorna utanför vaktmästeriet.

Välkommen!

NU KAN VI TA BETALT MED KORT - ÄVEN UTE PÅ FÖRETAG

Äntligen har det hänt! Vi har fallit för grupptricket och insett faktum - svenskar använder kontanter minst av alla jämförbara länder (källa: riksbanken). Därför har vi nu varsin kortdragare att ta med oss vart vi än befinner oss. Bra va? Du kan givetvis betala kontant även fortsättningsvis men du slipper låna pengar av kollegan eller stressa iväg till bankomaten på lunchen ifall du har tomt i plånboken.

**KÄRLEK KÄNNETECKNAS AV EN VILJA ATT GE VILLKORSLÖST
TILL NÅGON ELLER NÅGOT**

Ta hand om dig!

Anette, Helena, Gustav, Linda & Santiago

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

Du får det här mejlet eftersom du registrerat dig på vår hemsida eller gjort inköp från oss.

Avsluta prenumerationen

MAILERLITE