

Problem med bettet

Problem som anknyter till bettet är vanliga och går ofta över av sig självt. Stress kan förvärra besvären.

Det kan vara fråga om ett bettrelaterat besvär om du lider av smärta i tänderna, tuggmusklerna eller käklederna, eller om du har återkommande huvudvärk eller smärtor i axlar och skuldror eller öronen.

Om du lider av ovan nämnda symptom, lönar det sig att pröva på rörelseövningar för nedre käken (länk till anvisningar) och på massage och uttänjning av tuggmusklerna, länk till finska anvisningar

www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50057f.pdf www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50057h.pdf

Kontakta din tandläkare om besväret inte ger sig eller om det är återkommande. En bettskena (pris ca 300 euro) tillverkad av tandläkaren hjälper oftast mot gnisslande av tänder. Bettskenan skyddar också tänderna mot slitage.