

## Purentavaivat

Purentavaivat ovat yleisiä ja menevät usein ohi itsestään. Stressi saattaa pahentaa vaivoja.

Kyseessä voi olla purentaperäinen vaiva, jos sinulla on kipua hampaissa, purentalihaksissa tai leukanivelissä, toistuvaa päänsärkyä, niska- ja hartiakipua tai korvakipua.

Jos sinulla on edellä mainittuja oireita, kannattaa kokeilla alaleuan liikeharjoituksia ([linkki ohjeisiin https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50057aj.pdf](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50057aj.pdf)) ja puremalihasten hierontaa ja venyttelyä ([linkki ohjeisiin https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50057ai.pdf](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50057ai.pdf)).

Ota yhteyttä hammaslääkäriisi, jos vaiva ei mene ohi tai se on toistuva. Hampaiden narskutteluun auttaa yleensä hammaslääkärin tekemä purentakisko (hinta noin 300 euroa), joka suojaa myös hampaita kulumiselta.