

# Škrípem zubami

**Odmalička škrípem počas spánku zubami. Počula som o odtlačku, ktorý sa na noc prikladá k dolným zubom. Existuje niečo také?**

MUDr. Aurel DUCKO

**Š**krípanie zubov počas spánku trápi veľa ľudí. Z veľkej miery nasleduje po dennom pracovnom strese a na túto skutočnosť vás ráno upozorní partner či „unavené“ žuvacie svaly. Radiť vám, aby ste stres odbúrali, je v tejto uponáhľanej spoločnosti asi zbytočné. Vieme však vyhotoviť plastovú dlahu, ktorú si na noc nasadíte na spodné zuby. Horné zuby sa po nej budú ľahko šmýkať a nezoderú sklovinu.



Foto: profimedia.sk