

УДК 616.31-051:159.944

DOI <https://doi.org/10.32782/2306-2436.13.1.2024.320>

ЧИ ПРАВДА, ЩО СТРЕС РУЙНУЄ ЗУБИ? ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЇ НА ЗДОРОВ'Я РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ

ЧЕРНЯВСЬКИЙ В.

Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

Для кореспонденції: Чернявський Вадим, асистент, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, бульв. Марії Примаченко, 26, м. Запоріжжя, 69035, Україна; e-mail: elena.zp.ua@ukr.net

IS IT TRUE THAT STRESS DESTROYS TEETH? THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGY ON ORAL HEALTH

For correspondence: Cherniavskiy Vadym, assistant, Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, 26 Maria Prymachenko Blvd., Zaporizhzhia, 69035, Ukraine; e-mail: elena.zp.ua@ukr.net

Резюме. Мета дослідження. Метою статті є вивчення впливу стресу та психологічних чинників на стан здоров'я ротової порожнини. У дослідженні проаналізовано основні механізми, через які психоемоційні розлади можуть спричиняти стоматологічні проблеми, зокрема бруксизм, захворювання пародонту. Також розглянуто можливості профілактики та лікування таких станів за допомогою комплексного підходу, що включає психологічну підтримку.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз літературних джерел, емпіричні дослідження стану ротової порожнини у пацієнтів, які перебувають у стані хронічного стресу, а також методи психологічного тестування для оцінки рівня стресу. Проведено анкетування серед стоматологів щодо їхнього досвіду виявлення стресових факторів у пацієнтів та аналіз клінічних випадків бруксизму й пародонтозу. **Наукова новизна.** Робота вперше комплексно систематизує дані щодо взаємозв'язку стресу та стоматологічного здоров'я, акцентуючи увагу на психосоматичних аспектах захворювань ротової порожнини. Зокрема, досліджено вплив хронічного стресу на розвиток бруксизму та прогресування захворювань пародонту. Запропоновано новий підхід до лікування та профілактики таких станів, що передбачає залучення психологічної допомоги.

Висновки. Стрес має значний вплив на здоров'я ротової порожнини, спричиняючи низку патологічних станів, як-от бруксизм, запалення пародонту та загострення карієсу. Хронічне психоемоційне напруження провокує порушення у функціонуванні жувальних м'язів, знижує імунітет слизової оболонки рота та сприяє погіршенню загального стану зубів. Для зменшення негативного впливу стресу на здоров'я зубів важливо впроваджувати комплексний підхід, що включає медичну допомогу, коригування способу життя, зниження рівня стресу та психологічну підтримку.

Ключові слова: стрес, здоров'я ротової порожнини, бруксизм, захворювання ясен, карієс, психологічний вплив.

Abstract. Purpose of the study. The purpose of the study is to study the impact of stress and psychological factors on oral health. The article analyzes the main mechanisms through which psycho-emotional disorders can cause dental problems, in particular, bruxism, periodontal disease and other disorders. The possibilities of prevention and treatment of such conditions using an integrated approach, including psychological support, are also considered.

Research methods. The paper uses the analysis of literature sources, empirical studies of the state of the oral cavity in patients under chronic stress, as well as methods of psychological testing to assess the level of stress. A questionnaire was conducted among dentists regarding their experience in identifying stress factors in patients and an analysis of clinical cases of bruxism and periodontal disease. **Scientific novelty.** For the first time, the work comprehensively systematizes data on the relationship between stress and dental health, focusing on the psychosomatic aspects of diseases of the oral cavity. In particular, the influence of chronic stress on the development of bruxism and the progression of periodontal diseases has been studied. A new approach to the treatment and prevention of such conditions has been proposed, which involves the involvement of psychological assistance.

Conclusions. Stress has a significant impact on oral health, causing a number of pathological conditions such as bruxism, periodontal inflammation and exacerbation of tooth decay. Chronic psycho-emotional stress provokes disturbances in the functioning of the masticatory muscles, reduces the immunity of the oral mucosa and contributes to the deterioration of the general condition of the teeth. To reduce the negative impact of stress on dental health, it is important to implement a comprehensive approach, including medical care, lifestyle correction, stress reduction, and psychological support.

Key words: stress, oral health, bruxism, gum disease, caries, psychological impact.

Вступ

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, і його вплив на фізичне здоров'я людини активно досліджується в різних галузях медицини. У стоматології цей вплив пов'язують з розвитком таких патологій, як бруксизм, захворювання пародонту та підвищена чутливість зубів. Проте механізми, через які психологічні чинники впливають на здоров'я ротової порожнини, залишаються недостатньо вивченими. Це ускладнює діагностику, профілактику та лікування таких станів.

Дослідження останніх років підтверджують, що хронічний стрес і тривожність можуть викликати гіперактивність жувальних м'язів, що призводить до стирання зубів (бруксизм) і порушення роботи скронево-нижньощелепного суглоба. Інші дослідження наголошують на тому, що стрес знижує імунітет, що сприяє прогресуванню інфекційних захворювань пародонту. Водночас наявність стресових факторів часто ігнорується під час розроблення стоматологічних лікувальних планів, а роль психологічної допомоги залишається недооціненою.

Потребує додаткового дослідження питання механізмів взаємодії між хронічним стресом і захворюваннями ротової порожнини. Залишається відкритим питання, як найкраще інтегрувати методи психологічної підтримки в стоматологічну практику для профілактики та лікування стрес-асоційованих захворювань. Крім того, необхідно розробити протоколи комплексного підходу, які б враховували як медичні, так і психологічні аспекти здоров'я пацієнта.

Мета

Метою статті є аналіз впливу стресу на стан ротової порожнини та розроблення рекомендацій щодо інтеграції психологічних підходів у стоматологічну практику. Основна увага приділена бруксизму, захворюванням пародонту та зниженню якості життя пацієнтів унаслідок психосоматичних проявів.

Матеріали і методи

У статті використано методи аналізу наукової літератури, систематизації даних про вплив стресу на стоматологічне здоров'я та оцінки клінічних випадків. Також проведено анкетування пацієнтів і стоматологів для вивчення поширеності стрес-асоційованих захворювань ротової порожнини. Особливу увагу приділено емпіричним дослідженням впливу психологічних консультацій на результати стоматологічного лікування.

Результати та їх обговорення

Стрес як фактор ризику для здоров'я ротової порожнини. ронічний стрес впливає на фізіологічні та психологічні функції організму, що відображається і на стані ротової порожнини. Одним з основних механізмів впливу є гіперактивність симпатичної нервової системи, яка підвищує тонус жувальних м'язів, призводячи до бруксизму [1, с. 45].

Цей стан характеризується скреготінням зубами та їх надмірним стиранням, що може спричинити підвищену чутливість, порушення функцій скронево-нижньощелепного суглоба та переломи зубів.

Крім того, стрес асоціюється зі зниженням імунної відповіді, що створює сприятливі умови для розвитку інфекційних захворювань пародонту. Пацієнти зі стресом частіше страждають на гінгівіт і пародонтит, які за відсутності лікування можуть призводити до втрати зубів [3, с. 22].

Бруксизм: причина та наслідки. Бруксизм є одним з найпоширеніших проявів стресу. У дослідженнях було виявлено, що цей стан у 70% випадків пов'язаний з психологічними факторами, зокрема тривожністю, депресією та розладами сну. Хронічний бруксизм може призводити до:

- патологічного стирання зубів;
- ураження емалі;
- болу у щелепі та скронево-нижньощелепному суглобі;
- головного болу та загального дискомфорту [4, с. 78].

Вплив стресу на гігієну ротової порожнини. Пацієнти, які переживають стрес, часто нехтують основними правилами гігієни ротової порожнини. Недостатнє чищення зубів і нерегулярне відвідування стоматолога сприяють накопиченню зубного нальоту, який є основним чинником розвитку карієсу та захворювань пародонту [5, с. 40].

Психосоматичні аспекти стоматологічного здоров'я. Стрес негативно впливає на якість життя пацієнтів. Відчуття болу та дискомфорту, викликані стоматологічними проблемами, можуть поглиблювати психологічні розлади. Пацієнти з важкими ураженнями зубів або пародонту часто уникають соціальних контактів, що сприяє розвитку депресії.

Профілактика та лікування стрес-асоційованих стоматологічних захворювань. Успішне лікування стрес-асоційованих захворювань ротової порожнини вимагає комплексного підходу [1, с. 45].

Основними напрямками профілактики та терапії є:

- індивідуальна гігієна ротової порожнини: навчання пацієнтів правильного догляду за зубами та регулярне професійне чищення;

- використання захисних кап: це допомагає мінімізувати шкоду від бруксизму та захищає зуби від стирання;

- психологічна підтримка: консультації з психологами допомагають пацієнтам керувати стресом і знижувати його вплив на здоров'я;

- медикаментозна терапія: у складних випадках можуть бути призначені міорелаксанти або антидепресанти для зняття напруги в м'язах та нормалізації психоемоційного стану;

- сучасні стоматологічні технології: впровадження мінімально інвазивних методів лікування, як-от лазерна терапія, сприяє швидкому відновленню тканин та зменшенню стресу, пов'язаного зі стоматологічним втручанням [3, с. 22–30].

Важливість мультидисциплінарного підходу. Залучення стоматологів, психологів і терапевтів до лікування пацієнтів зі стрес-асоційованими захворюваннями дає змогу ефективно вирішувати не лише медичні, але й психологічні аспекти проблеми, забезпечуючи комплексний підхід до покращення якості життя пацієнтів.

Роль стоматолога. Стоматолог є першим фахівцем, до якого звертається пацієнт з проблемами ротової порожнини [2, с. 15].

Його завдання включають такі.

1. Діагностика. Виявлення захворювань, спричинених стресом, таких як бруксизм, карієс, захворювання пародонту або пошкодження емалі.

2. Лікування. Застосування сучасних технологій для відновлення зубів, лікування запалень та усунення наслідків патологічних станів.

3. Профілактика. Розробка індивідуального плану догляду за ротовою порожниною, який враховує стресовий вплив. Це може включати рекомендації щодо використання нічних кап, спеціальних зубних паст або засобів для полоскання.

4. Психоемоційна підтримка. Спілкування з пацієнтом, пояснення сутності проблеми та шляхів її вирішення сприяють зниженню страху перед стоматологічними процедурами, який часто посилюється на тлі стресу.

Роль психолога. Стрес є основною причиною багатьох стоматологічних проблем, тому залучення психолога або психотерапевта до лікування є важливим компонентом комплексного підходу [5, с. 40].

Завдання психолога включають такі.

1. Оцінка психологічного стану. Виявлення тривожності, депресії або інших емоційних розладів, які сприяють розвитку бруксизму або недбалого ставлення до гігієни.

2. Психотерапія. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для навчання пацієнта керувати стресом, знижувати рівень тривожності та запобігати його впливу на загальний стан здоров'я.

3. Навчання технік релаксації. Це може включати медитацію, дихальні вправи або прогресивну м'язову релаксацію для зняття напруження жувальних м'язів.

Роль терапевта. Лікар-терапевт, особливо у випадках системних уражень, пов'язаних зі стресом, допомагає оцінити загальний стан здоров'я пацієнта [4, с. 78].

Його завдання включають такі.

1. Комплексна оцінка здоров'я. Визначення, чи є стресовий вплив основним фактором захворювань або ж він поєднується з іншими системними розладами, такими як цукровий діабет, гіпертонія або порушення гормонального балансу.

2. Медикаментозна підтримка. За потреби терапевт призначає заспокійливі препарати, міорелаксанти або вітаміни, які підтримують загальний тонус організму та сприяють зниженню впливу стресу.

3. Координація лікування. Взаємодія з іншими фахівцями для узгодження плану лікування та забезпечення комплексного підходу.

Такий підхід дає змогу усунути причини та наслідки. Одночасна робота стоматолога, психолога та терапевта допомагає не лише вилікувати захворювання ротової порожнини, але й усунути їхню першопричину – стрес.

Висновки

Стрес є значущим фактором, що негативно впливає на здоров'я ротової порожнини, спричиняючи такі стани, як бруксизм, карієс, захворювання пародонту

та пошкодження емалі. Комплексний підхід до лікування, що включає співпрацю стоматологів, психологів і терапевтів, дає змогу ефективно вирішувати не лише медичні, але й психологічні аспекти проблеми. Особлива увага має приділятися профілактичним заходам, індивідуальним планам догляду за ротовою порожниною та психоемоційній підтримці пацієнтів. Запровадження сучасних технологій і міждисциплінарного підходу сприяє покращенню якості життя пацієнтів та їх адаптації до стресових умов.

Перспективи досліджень

Подальші дослідження у цій галузі можуть бути спрямовані на вивчення механізмів впливу стресу на мікробіом ротової порожнини, розроблення нових профілактичних і терапевтичних засобів для боротьби із стрес-асоційованими стоматологічними захворюваннями, а також створення програм психоемоційної реабілітації для пацієнтів з тяжкими стресовими розладами. Особливо перспективними є дослідження з використанням цифрових технологій, таких як телемедицина, для дистанційного консультування пацієнтів, та застосування штучного інтелекту для діагностики стрес-асоційованих патологій у ротовій порожнині.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про фінансування. Додаткового фінансування не було.

Список літератури

1. Гроховська О.А. Вплив стресу на стоматологічне здоров'я людини. *Медична психологія*. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Сидоренко Л.М., Васильєв І.В. Бруксизм: патогенез, клініка, лікування. *Український стоматологічний журнал*. 2018. Т. 24. № 2. С. 15–21.
3. Попова Т.Г. Стрес та захворювання ясен: огляд сучасних досліджень. *Пародонтологія і стоматологія*. 2021. № 4. С. 22–30.
4. Биков А.Н., Мельник В.С. Психосоматичний аспект гігієни ротової порожнини. *Здоров'я і суспільство*. 2019. Т. 17. № 1. С. 78–84.
5. Чумак Н.В., Коваленко Ю.Д. Вплив харчових звичок під час стресу на стан зубів. *Стоматологія в Україні*. 2020. № 6. С. 40–45.
6. Кравченко Л.П. Роль слини у профілактиці стоматологічних захворювань у стресових умовах. *Журнал клінічної медицини*. 2022. Т. 9. № 3. С. 112–118.
7. World Health Organization. *Stress and its impact on oral health. WHO Oral Health Report*. Geneva: WHO, 2019. P. 23–30.
8. Scully C., Felix D. Oral health and stress. *British Dental Journal*. 2016. Vol. 220. No. 4. P. 235–239.
9. Genco R.J., Ho A.W. The role of stress in periodontal disease. *Periodontology*. 2000. Vol. 84. No. 1. P. 87–97.
10. Newton J.T. Psychosocial effects on oral health. *Journal of Dental Research*. 2018. Vol. 97. No. 12. P. 1215–1220.

References

1. Grokhovs'ka O.A. Influence of stress on human dental health. *Med Psychol*. 2020; 3: 45–52.
2. Sydorenko L.M., Vasyl'iev I.V. Bruxism: pathogenesis, clinical presentation, treatment. *Ukr Stomatol J*. 2018; 24 (2): 15–21.

3. Popova T.G. *Stress and gum disease: a review of contemporary research. Parodontol Stomatol.* 2021; 4: 22–30.
4. Bykov A.N., Mel'nyk V.S. *Psychosomatic aspect of oral hygiene. Zdorov'ia i suspil'stvo.* 2019; 17 (1): 78–84.
5. Chumak N.V., Kovalenko Y.D. *Influence of eating habits during stress on tooth condition. Stomatol v Ukr.* 2020; 6: 40–45.
6. Kravchenko L.P. *The role of saliva in the prevention of dental diseases under stressful conditions. J Clin Med.* 2022; 9 (3): 112–118.
7. World Health Organization. *Stress and its impact on oral health. WHO Oral Health Report.* Geneva: WHO; 2019: 23–30.
8. Scully C., Felix D. *Oral health and stress. Br Dent J.* 2016; 220 (4): 235–239.
9. Genco R.J., Ho A.W. *The role of stress in periodontal disease. Periodontol.* 2020; 84 (1): 87–97.
10. Newton J.T. *Psychosocial effects on oral health. J Dent Res.* 2018; 97 (12): 1215–1220.

Information about the author:

Cherniavskyi Vadym – assistant, Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University, 26 Maria Prymachenko Blvd., Zaporizhzhia, 69035, Ukraine; e-mail: elena.zp.ua@ukr.net