

Informacja prasowa: 01-12-2023, Warszawa  
Biuro Prasowe Medicover Stomatologia  
Tomasz Pietrzak / Guarana PR  
tel. 509 106 256, mail. Tomasz.pietrzak[at]guaranapr.pl

**Firmy uczą pracowników, jak nie zgrzytać zębami**

**Firmy oferowały już pracownikom masaż biurowy, który ma pomóc zrelaksować się w pracy. Teraz do biur wkraczają warsztaty z fizjoterapeutami stomatologicznymi i logopedami, które mają uchronić zęby pracowników przed skutkami stresu i bruksizmem. Pierwsze firmy już takie „lekcje relaksu” wdrożyły. Ich pomysłodawcą jest Medicover Stomatologia.**

Stres, którego doświadczamy w pracy, wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne, ale także na zdrowie jamy ustnej. Jak pokazują badania Medicover Stomatologia zrealizowane w ramach kampanii „Rozzgrzytani”, aż 78% ankietowanych przez dentystów pracowników stresuje się w pracy.

Efekt? Coraz więcej pracowników dotyka bruksizm. To przypadłość o podłożu psychosomatycznym, objawiająca się głównie zaciskaniem szczęki i zgrzytaniem zębami, która, nieleczona, prowadzi najpierw do starcia, a później do wyniszczenia zębów. Skalę zjawiska widać w badaniach Medicover Stomatologia.

Niemal połowa pracowników ankietowanych sieć uskarża się dziś na zaciskanie zębów w stresujących sytuacjach, 27% zauważa u siebie starte i spękane zęby, a 21% wie, że zgrzyta zębami. Bólu głowy doświadcza natomiast 53%, a bólu ramion i szyi − aż 59% ankietowanych. Co czwarty słyszy natomiast charakterystyczne dla bruksizmu klikanie i trzaskanie w szczęce, np. podczas ziewania.

Problem zaczynają dostrzegać też pracodawcy. W firmach pojawiają się warsztaty z fizjoterapeutami stomatologicznymi i logopedami, które mają pomóc pracownikom zrelaksować się i uchronić zęby przed zgubnymi skutkami stresu.

Pracownicy, którzy biorą udział w takich zajęciach, mogą nauczyć się m.in. technik relaksacyjnych, rozluźniania mięśni okolic twarzy, szyi i barków, a także większej uważności na reakcje organizmu. Uczą się też prawidłowej pozycji ciała i wyciszania w stresujących sytuacjach. Mają także możliwość wykonania skanu 3D jamy ustnej.

Jako pierwsza na taki ruch zdecydowała się działająca w Warszawie firma Haleon, w której kilkudziesięciu pracowników wzięło udział w warsztatach fizjoterapeutyczno-logopedycznych mających przeciwdziałać skutkom bruksizmu. Podobne praktyki wprowadził u siebie także sam Medicover.

– Bruksizm i jego konsekwencje widać nie tylko na zębach. Wpływa on też na o wiele więcej struktur w organizmie. Często towarzyszą mu bowiem migrenowe bóle głowy, bóle pleców, szyi i karku, przewlekłe zmęczenie, a nawet szumy uszne i bezsenność. To dolegliwości, które wpływają na nasze codzienne funkcjonowanie, w tym koncentrację w pracy i produktywność, a także, co gorsze, mogą potęgować napięcie i stres – mówi **Justyna Walczewska, fizjoterapeutka stomatologiczna Medicover Stomatologia**, która prowadzi warsztaty w firmach.

– Pokazywane na warsztatach praktyczne ćwiczenia, np. ze specjalnymi piłeczkami do masażu czy techniki wyciszania się znane amerykańskim komandosom, mają pomóc na co dzień pracownikom wyciszyć się, zrelaksować ciało i mięśnie w stresujących sytuacjach, a co za tym idzie: uchronić przed rozwojem bruksizmu. To nowe podejście w profilaktyce tej przypadłości – dodaje.

Ale nie tylko na tym koncentrują się warsztaty. Pozwalają one także lepiej zrozumieć mechanizm stresu i tzw. stresory. Fizjoterapeuci uczą również o roli prawidłowej pozycji ciała w czasie pracy, a także o… prawidłowym ułożeniu języka w jamie ustnej. Ponadto dostarczają wiedzę, która pozwala pracownikowi rozpoznać wczesne symptomy bruksizmu.

– O tym, że stres, w tym stres w pracy, wpływa na zdrowie zębów, wiele się mówi, ale niewiele w tym temacie robi. Fakt, że pojawiają się tego typu warsztaty, które nie tylko zwracają uwagę na problem, ale dają też praktyczną wiedzę, jest ważnym krokiem w kierunku profilaktyki i prewencji – mówi **lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz z Medicover Stomatologia Łódź Pomorska**.

Tym bardziej, że problem narasta. Jak pokazały badania kampanii „Rozzgrzytani”, przeprowadzone w wybranych firmach w Polsce, zaledwie co dziesiąty ankietowany pracownik miał przeprowadzaną diagnostykę w kierunku bruksizmu. Większość natomiast wciąż nie jest świadoma tej dolegliwości mimo wyraźnych objawów, które występują u ponad połowy.

**\***

Ankieta wśród pracowników , przygotowana w ramach kampanii informacyjnej „Rozzgrzytani”, oparty został na badaniach zrealizowanych przez Dział Badań i Rozwoju dla Medicover Stomatologia, które wykonano na grupie 406 pracowników w okresie od mają do września 2023 roku.

Źródło: Biuro Prasowe Medicover Stomatologia

**Medicover Stomatologia** – to innowator zmieniający i kształtujący rynek stomatologiczny w Polsce i Niemczech. Na koniec III kwartału 2023 r. sieć obejmowała 113 nowoczesnych centrów i 720 foteli dentystycznych, oferujących kompleksowy zakres usług dentystycznych. Opiekę nad pacjentami zapewnia profesjonalny zespół specjalistów – stomatologów, higienistek, asystentów stomatologicznych i recepcjonistów.

Oferta Medicover Stomatologia odpowiada na potrzeby całych rodzin, obejmując usługi z zakresu m.in. stomatologii zachowawczej, implantologii, protetyki, ortodoncji czy stomatologii dziecięcej. Stomatologia w Medicover dostępna dla pacjentów zarówno w ramach abonamentów medycznych, jak i na zasadzie płatności za pojedyncze usługi. Gabinety zlokalizowane są w największych miastach na terenie całej Polski oraz w Niemczech (w Berlinie, Poczdamie, na północy kraju).

Więcej informacji na stronie: https://www.medicover.pl/stomatologia/

**Medicover** jest wiodącą międzynarodową firmą świadczącą usługi medyczne i diagnostyczne, z siedzibą w Sztokholmie, notowaną na Giełdzie w Sztokholmie (Nasdaq Stockholm). Firma została założona w 1995 roku w odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie na wysokiej jakości usługi medyczne w Polsce, a następnie rozszerzyła swoją działalność na inne kraje. Obecnie największe rynki, na których działa firma to: Polska, Niemcy, Rumunia, Indie i Ukraina. Medicover zapewnia szeroki zakres usług opieki zdrowotnej poprzez opiekę ambulatoryjną i specjalistyczną, sieć szpitali, laboratoriów oraz punktów pobrań krwi w ramach dwóch obszarów – Healthcare Services i Diagnostic Services.

**Healthcare Services –** oferuje wysokiej jakości usługi z zakresu profilaktyki i opieki ambulatoryjnej, specjalistycznej opieki zdrowotnej, nowoczesne usługi stomatologiczne, a także rozwiązania z zakresu wellbeing, w tym: pakiety sportowe i usługi dietetyczne. Usługi oferowane są w 178 centrach medycznych, 52 aptekach, 42 szpitalach, 113 centrach stomatologicznych, 40 salonach optycznych, 16 centrach zdrowia psychicznego, 30 klinikach leczenia niepłodności i 132 klubach fitness i siłowniach. Główne rynki to Polska, Indie i Rumunia.

**Diagnostic Services** – oferuje szeroki wybór rozwiązań z obszaru diagnostyki, w tym rozległy zakres badań laboratoryjnych we wszystkich głównych obszarach patologii klinicznej, wykonywanych na etapie profilaktyki, diagnostyki i leczenia schorzeń. Działalność prowadzona jest poprzez sieć 116 laboratoriów, 861 punktów pobrań krwi oraz 28 klinik. Główne rynki to Niemcy, Ukraina, Rumunia i Polska.

Więcej informacji na stronie: https://www.medicover.com/