

Anna, 57, fick hjälp av homeopati:

Nu sover jag gott utan att gnissla tänder

Varje morgon vaknade Anna Jönsson med värk i munnen. Nu har hon äntligen slutat gnissla tänder – tack vare homeopati.

AV MIA COULL FOTO: PRIVAT

Redan som barn gnisslade Anna Jönsson tänder på nätterna. I dag är hon 57 år och bor med sin sambo på landet utanför Kristianstad. Problemet med tandgnissling har följt henne genom livet.

– Tandläkare har sagt till mig att jag måste sluta, annars skulle jag slita ner tänderna.

En annan tandläkare ville göra om hennes bitt. Anna har även provat på att sova med bettskena från apoteken. Ingenting har dock kunnat få hennes problem att försvinna.

– Jag fasade för att vakna om morgnarna, jag visste ju att jag skulle ha ont i munnen till långt in på dagen.

Anna var mer inne på att ta reda på grundorsaken till att hon gnisslade tänder.

– De som utreder tandgnissel menar att det beror på att man oroar sig för något, känner sig stressad eller har en massa bagage med sig från barndomen. En del av det stämmer in på mig, bland annat blev jag mobbad i skolan och har känt mig stressad.

Alternativa vägar

Efter att ha sökt hjälp länge bestämde hon sig för att ta kontakt med en homeopat som hon kände sedan tidigare, Monika Swärd på Gotland.

– Av henne fick jag en konsultation och sedan tog



hon fram ett enkelmedel som jag skulle ta i tio veckor, berättar Anna.

Flaskorna innehöll vatten, alkohol och ett så kallat enkelmedel som Monika blandade till utifrån hur hon uppfattade Annas sjukdom.

– Jag tog det i tio veckor och kunde nästan på en gång känna att det hände positiva saker med mig.

Stressen försvann

Och samtidigt som Anna började må bättre och känna sig mindre stressad så började även tandgnisslingen att ge med sig.

– Jag är lugn på insidan och förstår att jag varit mer stressad än jag tidigare har trott. Tidigare vande jag mig vid min situation.

Gnisslandet är numera helt borta sedan april i år, då hon slutade med medlet hon fick. Nu får hon äntligen uppleva hur det känns att varje morgon vakna utvilad och utan värk i munnen.

– Det är ju på nätterna man bearbetar sådant som är jobbigt, olika konflikter eller det som har hänt under dagen. Nu har jag ett inre lugn, på riktigt. ■

INDIVIDUELLT VILKEN BEHANDLING SOM FUNKAR

Monika Swärd är homeopat och berättar att homeopati handlar om invärtes medicinering.

Monica börjar sin behandling med att ta fram en symtombild baserad på patientens berättelse.

– Flera av de patienter som söker sig till mig har gått hela vårdsvängen utan att få hjälp och söker sig då till den alternativa vården. Det kan handla om allt från underlivsbesvär till migrän.

Homeopati lyder under lagen om patient-säkerhet och Monika och hennes kolleger får inte behandla svåra sjukdomar som exempelvis diabetes. Men hon ställer ofta diagnos och skickar vidare till en läkare.

Monika hjälpte Anna med ett så kallat enkelmedel som innehöll grundämne nummer 52, som är en halvmetall. Monika poängterar dock att alla som gnisslar tänder inte blir hjälpta av samma ämne som Anna blev, utan att behandlingen är individuellt anpassad.



En av tio gnisslar tänder

- Tänderna i överkäken och underkäken har vanligtvis kontakt med varandra i sammanlagt ungefär en kvart per dygn. Kontakten sker framför allt när man äter, tuggar och sväljer.
- Om man gnisslar eller pressar tänder har tänderna kontakt under betydligt längre tid. Det medicinska samlingsnamnet för tandgnissling och tandpressning är bruxism.
- Ungefär var femte vuxen person pressar tänder i vaket tillstånd, och ungefär var tionde pressar tänder under sömnen. Ytterligare en av tio gnisslar tänder på natten.