



WELCOME

La più importante piattaforma
web/app
dedicata al Bruxismo,
ideata ed utilizzata
dai maggiori esperti
internazionali della materia
ed utilizzata dalle
Università in ambiti di ricerca.

E' un progetto unico al mondo,
che consente a medici e pazienti
di valutare e gestire il bruxismo
in accordo alle
linee guida internazionali dello
Standardized Tool for
the Assessment of Bruxism.

E' quindi l'applicazione più completa e
autorevole al mondo,
che ti consentirà di
conoscere e gestire
correttamente il tuo Bruxismo.

Powered by





IMPORTANTE PREMESSA

Per poter funzionare correttamente
ed essere efficace nell'aiutarti,

BruxApp

**necessita di dedicarle,
5 minuti del tuo tempo,**

**LEGGENDO ATTENTAMENTE
le chiarissime istruzioni.**

Se non hai tempo o voglia di leggere

PER CAPIRE

sarà per te molto difficile comprendere
e gestire il Bruxismo.

L'ignoranza

è già

una parte del problema!

BruxApp

**non è un gadget,
ma un dispositivo
Medico di Classe 1**



A COSA SERVE ?

Il Bruxismo
è un fenomeno complesso

e multi-fattoriale.

E' un'attività neuro-muscolare

volontaria

ma frequentemente,

inconsapevole

e

fuori del tuo controllo.

Quindi ti serve uno strumento
per aiutarti ad uscire da questa

inconsapevolezza.

BruxApp

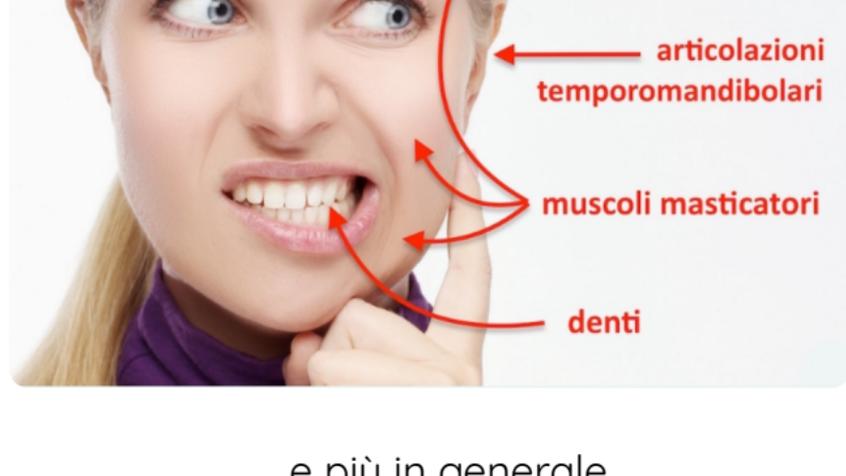
ha lo scopo di aiutarti a

focalizzare l'attenzione

sull'area della bocca rappresentata da :

- ✓ **I denti**
- ✓ **I muscoli masticatori**
- ✓ **Le articolazioni temporo-mandibolari**

(Le articolazioni che ti fanno aprire e chiudere la bocca)



e più in generale,

- ✓ **sui muscoli del viso.**



Il principio fondamentale è che,

senza la consapevolezza dei

meccanismi in atto

e delle loro conseguenze,

sarà per te molto difficile

gestire il Bruxismo.

BruxApp

attiva:

- ✓ **La Consapevolezza**

focalizzando la tua attenzione sulla

condizione di tensione muscolare

in modo che

tu stesso possa attivare

gli strumenti di correzione.

- ✓ **Il Recupero Funzionale**

attraverso la gestione delle tensioni,

con la sostituzione di un attività

muscolare potenzialmente dannosa

(bruxismo)

con la sua condizione fisiologica

(riposo funzionale)

BruxApp

diventerà

il tuo strumento di consapevolezza

perché t'inverà degli

avvisi sonori

(Alert)

discreti e personalizzati.

L'Alert sonoro,

sarà il momento

per prendere coscienza

di cosa sta accadendo nell'area

della tua bocca e nel tuo viso.

BruxApp

raccoglierà i dati

per memorizzarli ed elaborarli

in modo da stabilire l'entità

del problema e controllarne

l'andamento nel tempo.



COME FUNZIONA?

Lo strumento principale di BruxApp è quindi **l'Alert**, un **avviso sonoro** emesso dal tuo smartphone.

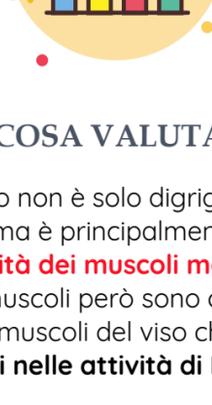
Nel momento in cui udirai l'Alert dovrai **potare l'attenzione all'area della bocca e del tuo viso** ponendoti le tre domande focali:

- 1 In quale posizione sono i miei denti ?**
- 2 Come sono i miei muscoli del viso ?**
- 3 Ho dolore in qualche area del volto ?**

e,
entro 5 minuti,
aprire la notifica
che ti è arrivata
e poi
digitare alcuni tasti
sulla schermata che si aprirà.



Adesso ti spieghiamo il significato di queste condizioni.



COSA VALUTA?

Il Bruxismo non è solo digrignare i denti ma è principalmente **un'attività dei muscoli masticatori**; questi muscoli però sono collegati a tanti altri muscoli del viso che vengono **coinvolti nelle attività di Bruxismo**.

Attraverso l'uso di BruxApp possiamo individuare 10 condizioni in grado di fornire informazioni indispensabili **per una corretta valutazione** del Bruxismo della Veglia.

Adesso ti spieghiamo quali sono queste condizioni oggetto d'indagine.

Le prime 5 condizioni sono:

1

Muscoli mandibolari rilassati (e denti non in contatto)



E' la condizione **CON I DENTI STACCATI** e la mandibola che "galleggia rilassata" **senza alcuna tensione dei muscoli** delle mascelle e del volto.

2

DENTI A CONTATTO



E' la condizione di **LEGGERO o LEGGERISSIMO contatto tra i denti** simile alla percezione di una pellicola di Domopack trattenuta tra i denti.

3

SERRAMENTO DENTALE



E' la condizione nella quale **i denti sono in FORTE contatto con i muscoli che esplicano una MAGGIORE FORZA** rispetto alla condizione precedente.

E' la classica condizione di stringere fortemente i denti tra di loro.

4

DIGRIGNAMENTO DENTALE



E' la condizione nella quale **i denti sfregano tra di loro con movimenti di scivolamento**, indipendentemente dalla direzione o dalla intensità della forza muscolare.

E' la classica condizione in cui si "sgranano" i denti.

5

SERRAMENTO MANDIBOLARE

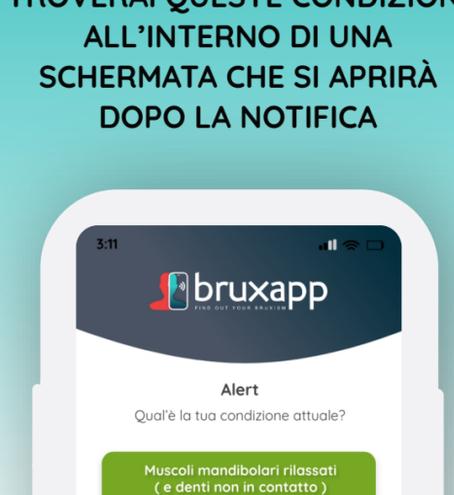


E' la condizione nella quale **si ha la tensione o la rigidità muscolare del serramento dentale MA SENZA I DENTI IN CONTATTO**, con il mantenimento in posizione fissa e rigida della mandibola.

E' una condizione **piuttosto subdola**, nella quale il soggetto

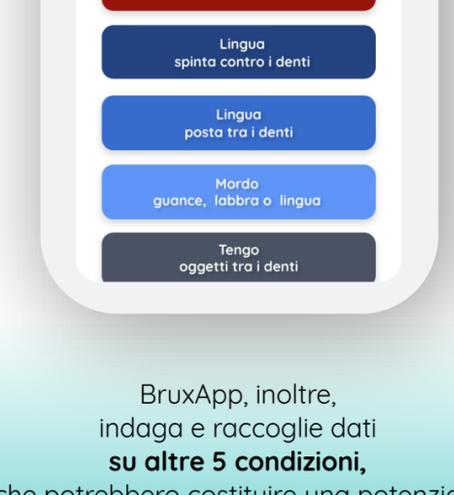
NON ha alcun contatto dentale ma mantiene la mandibola "bloccata" irrigidendo i muscoli masticatori.

In questa condizione, il soggetto manifesta **delle tensioni muscolari** che non hanno ripercussioni sui denti, **ma che possono generare importanti conseguenze ai muscoli masticatori** (tensioni, contratture, dolori) **e alle articolazioni della bocca** (rumori o dolori)



Con questa immagine ti puoi rendere conto **di quanti muscoli ci siano** nel volto e quanto questi muscoli **possano rimanere in tensione**, magari anche per ore!

Le linee rosse simulano la tensione muscolare e le due linee bianche simulano le arcate dentarie separate, cioè senza il contatto tra i denti.



BruxApp, inoltre, indaga e raccoglie dati **su altre 5 condizioni**, che potrebbero costituire una potenziale fonte di problemi, se protratte per lungo tempo e sono:

- ✓ **Spingere la lingua contro i denti**
- ✓ **Tenere la lingua tra i denti**
- ✓ **Mordere le guance, le labbra o la lingua.**
- ✓ **Mordere o tenere oggetti tra i denti**
- ✓ **Masticare chewing-gum**

Troverai anche queste 5 condizioni nella stessa schemata.

Quindi, appena senti l'Alert sonoro,

devi prendere coscienza della tua condizione di quel momento,

aprire la notifica che ti è arrivata **e digitare i tasti della tua condizione** sulla schermata che si aprirà.

Questo consentirà la memorizzazione in tempo reale della condizione e poi l'elaborazione dei dati per arrivare **ad una corretta valutazione** delle tue abitudini.



COME SI USA?

Per prima cosa occorre configurare BruXApp secondo le esigenze, dopo di che, occorre avere sempre con se il proprio telefono (altrimenti è tutto inutile!)

BruXApp emetterà degli ALERT SONORI RANDOM, (cioè con frequenza casuale) in base alle fasce orarie che hai scelto.

Dopo ogni Alert, BruXApp **invia una notifica** che rimarrà a tua disposizione **per 5 minuti.**

Digitando sulla notifica, si apre una schermata dove **devi digitare I tasti della tua condizione, di quel momento.**

In questo modo, memorizzerai tutte le informazioni **senza errori,** e l'applicazione elaborerà i dati **in modo completo ed efficace.**

QUINDI, nel momento in cui udirai l'Alert, dovrai porti le 3 domande focali:

1- Come sono i miei denti?

(staccati - in contatto - serrati - digrignamento)

2- Come sono i miei muscoli?

(in tensione - rilassati)

3- Ho dolore in qualche aria del volto?

(Si - No)

e poi, aprire la notifica di BruXApp **e digitare i tasti** della condizione della quale ti trovi, **in quel momento.**

(vedi qui sotto)



Una volta digitato il tasto, ti comparirà una schermata dove potrai salvare la tua scelta **oppure avanzare nella schermata successiva, nel caso tu avessi DOLORE.**



Se in quel momento **hai anche dolore** devi cliccare su **DOLORE**

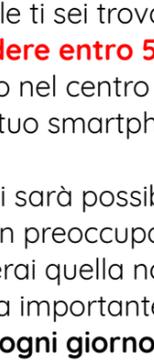
ed entrerai in una schermata dove sarà presente un viso.

Qui dovrai cliccare **l'area in cui senti dolore** e una volta cliccato, ti comparirà una schermata di **"intensità dolore"** in una scala da 1 a 10.

Clicca l'intensità del dolore che senti e una volta fatto, tornerai nel viso con le aree dolore, dove, eventualmente, potrai cliccare altre aree dolore, inserendo per ognuna, l'intensità del dolore che percepisci.

Una volta terminato, clicca su SALVA.

ULTIMI CONSIGLI



Se sei impossibilitato ad usare lo smartphone immediatamente, perché occupato in altre faccende, **memorizza bene la condizione** nella quale ti sei trovato, potrai **rispondere entro 5 minuti,** andando nel centro notifiche del tuo smartphone.

Se non ti sarà possibile farlo, non preoccuparti, perderai quella notifica; la cosa importante è che **ogni giorno,** **dovrai rispondere ad almeno 12 Alerts.**

In questo modo, il tuo test durerà 7 giorni, **altrimenti proseguirà per più giorni** fin tanto che non avrai raggiunto 7 giorni con almeno 12 risposte.

Se ricevi gli Alerts mentre **stai mangiando o parlando** **IGNORALI** sono condizioni fisiologiche che non devi registrare.

Se la tua attività lavorativa **NON TI CONSENTE** di utilizzare lo smartphone scegli una fascia oraria al di fuori del tuo orario di lavoro, oppure ignora gli Alerts mentre lavori.

TI DIFFIDIAMO AD UTILIZZARE BRUXAPP DURANTE LA GUIDA O DURANTE ALTRE ATTIVITÀ DI GRANDE IMPEGNO



PERCHE' USARLA?

CON BRUXAPP POTRAI AVERE A TUA DISPOSIZIONE:

✓ **UNA VALUTAZIONE**

molto attendibile della tua condizione di Bruxismo della Veglia.

✓ **UN PERCORSO**

di rieducazione cognitivo comportamentale qualora i tuoi risultati fossero al di sopra di una certa soglia.

✓ **UN PROGRAMMA**

di monitoraggio nel tempo dell'andamento delle condizioni, del dolore e dei tuoi miglioramenti.

ED IN PIU'

✓ **L'INDICATORE DI TENSIONE PSICO-EMOTIVA**

che ti consentirà di scoprire la quantità di stress emozionale durante il periodo di test.

MA SOPRATTUTTO

✓ **UNA RETE DI DENTISTI SPECIALISTI**

che potrai contattare, qualora la valutazione del tuo Bruxismo fosse severa e necessitasse di consulenza medica specialistica.

✓ **VIDEO CONSULENZE ON-LINE**

Sul nostro sito www.bruxapp.info puoi trovare la **TELEMEDICINA**, con un Odontoiatra Esperto che potrai contattare per qualsiasi chiarimento riguardo al tuo test o ai tuoi disturbi.

DISCLAIMER

La piattaforma web/app non può rilevare, diagnosticare o curare malattie. La diagnosi è di esclusiva competenza di un medico o di un odontoiatra. Si prega di chiedere il parere di un medico o odontoiatra, oltre ad utilizzare questa app e prima di prendere qualsiasi decisione medica. Qualsiasi informazione sulla salute, viene fornita a titolo puramente informativo e non deve essere utilizzata per sostituire le raccomandazioni del personale sanitario..