

COME USARE BRUX APP:

Il bruxismo è un fenomeno ancora poco conosciuto ma che, in questi ultimi anni ha subito un brusco incremento d'incidenza. Probabilmente questo è legato allo stile di vita sempre più stressante tanto che la stampa di divulgazione scientifica parla di epidemia dilagante. E' un fenomeno complesso, che ha come sua principale peculiarità, un'attività dei muscoli masticatori al di fuori delle normali funzioni masticatorie o fonetiche. Protratto per molto tempo può diventare un fattore di rischio importante per :

L'integrità dei denti e delle protesi

Il sovraccarico funzionale delle articolazioni temporo mandibolari

Il sovraccarico dei muscoli masticatori.

Il bruxismo si può manifestare durante il sonno con una prevalenza del 7%, ma anche durante la veglia con una prevalenza molto superiore del 30% circa, questo significa che più di 11000000 potrebbero esserne affetti.

1. VAI SU APPLE PAY O SU GOOGLEPLAY CERCA E SCARICA BRUX APP
2. Dal menù in alto a sx sullo schermo scegli la voce i tuoi allert
3. Seleziona la voce Allert Diurno
4. Attiva la spunta su Attivo
5. Imposta, alla voce: Quanti allerta vuoi? Una frequenza di 20 avvisi giornalieri
6. Puoi scegliere anche d'impostare una pausa per gli avvisi, come durante la pausa pranzo.
7. Puoi anche impostare a che ora vuoi iniziare con il primo allerta e con l'ultimo avviso della giornata.
8. Ad ogni allerta ti verranno poste una serie di domande e tu dovrai selezionare quella che ti sembra giusta per te.
9. In tutti le situazioni nelle quali non sei rilassata/o fai gli esercizi di fitoterapia che ti abbiamo spiegato in studio. (se hai qualche dubbio sempre dal menù principale vai su link utili, visita il sito Bruxapp, scorri fino ad: Altro sul Bruxismo,GYM-fisioterapia, oppure chiamaci in studio).
10. Ricordati d'inviarci i tuoi report al numero 3661759759
11. Menù principale
12. Grafici
13. Risultati globali (allert) diurno
14. Fai uno screen shot e inviacelo al numero su detto.

Dr. M. Venezian