

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. È 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 alert
3. Seleziona la voce Alert 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 (alert) diurno
14. Fai uno screenshot e inviacelo al numero su detto.