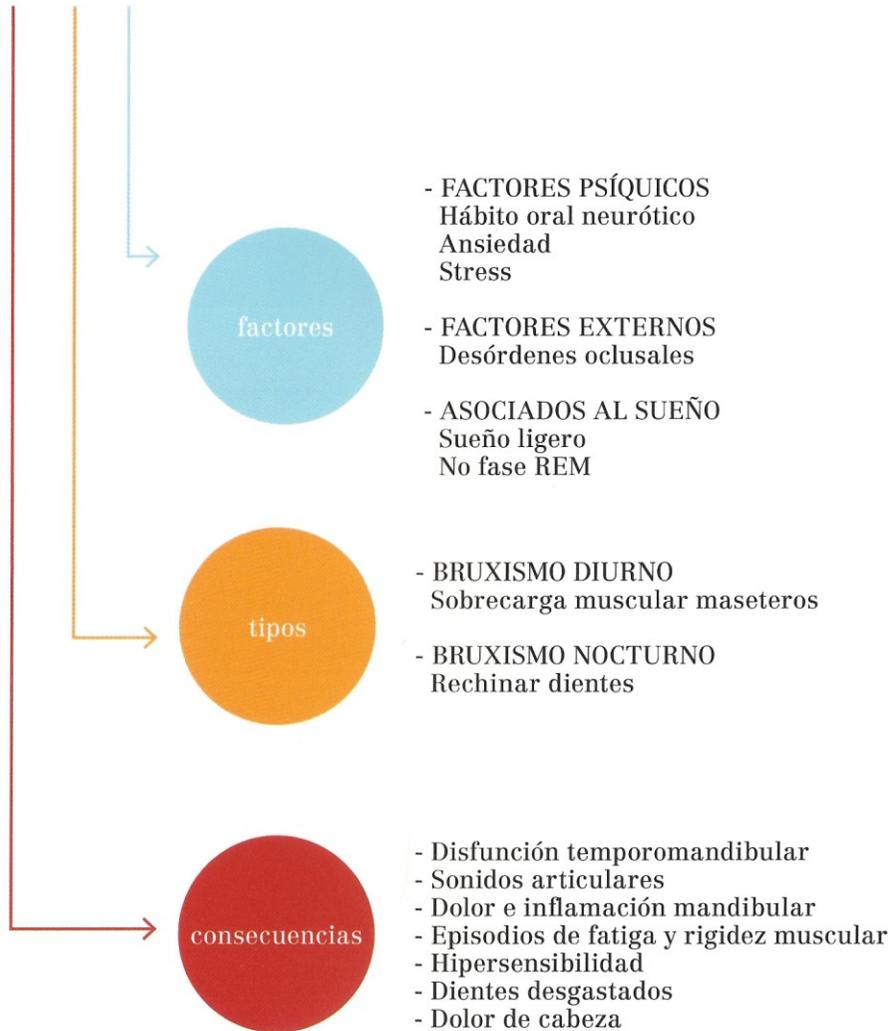


GUIAS VISUALES LACER

el bruxismo y la salud bucodental

Consejos y soluciones ►

bruxismo



bruxismo



Es una anomalía de los hábitos masticatorios caracterizada por **rechinar y apretar los dientes de forma excesiva**. Esta anomalía es destructiva para las piezas dentales, generándose grandes desgastes de las piezas dentales y dolor orofacial.

A nivel de mordedura también se pueden apreciar otros efectos como mordedura de lengua, labios, cara interna de las mejillas...

Ante una situación de **bruxismo crónico**, la **articulación temporomandibular (ATM)** se puede llegar a ver **muy afectada** y comprometida.

factores



psíquicos / hábito oral neurótico / ansiedad / stress

La ansiedad es el factor psíquico más importante asociado al bruxismo, existiendo evidencias de un incremento en la tensión muscular de los músculos maseteros en períodos de stress o nerviosismo.



externos / desórdenes oclusales

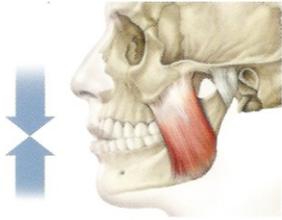
Una malposición dental o una gran deficiencia oclusal pueden provocar cambios en la actividad muscular al no poder relajarse correctamente. En estos casos es eficaz el tratamiento ortodónico porque reposiciona la mandíbula, permitiendo así su relajación.



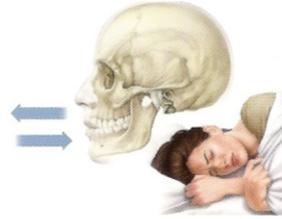
asociados al sueño / sueño ligero / no fase REM

Los desórdenes de los ciclos del sueño son la principal causa del bruxismo nocturno. En estos desórdenes también están implicados factores como el stress, ansiedad y desordenes respiratorios como episodios de apnea.

tipos de bruxismo

**bruxismo diurno / sobrecarga muscular maseteros**

Habitualmente se caracteriza por apretamiento de los dientes, aunque también puede existir rechinar, generando una gran tensión en la mandíbula que provocará dolor mandibular e incluso cefaleas. Generalmente se relaciona con estados de ansiedad o stress.

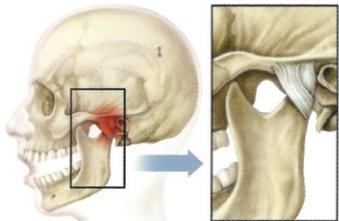
**bruxismo nocturno / rechinar dientes**

En este caso predomina el rechinar de dientes, aunque también existen episodios de apretamiento. Suelen ser más graves por no existir mecanismos de control durante el sueño. Se provocan desgastes de las piezas dentales anormales, hipersensibilidad dental y lesiones no cariosas.

consecuencias



- **Disfunción temporomandibular**, puede llegar incluso a limitaciones del movimiento mandibular.
- **Sonidos articulares**.
- **Dolor e inflamación mandibular**, provocadas por las grandes fuerzas tensionales que llegan a realizar dichos músculos.
- **Episodios de fatiga y rigidez muscular**, sobretodo se presentan por la mañana y por la noche.
- **Hipersensibilidad: al rechinar los dientes** de forma habitual, el esmalte se erosiona y cualquier estímulo sobre la pieza dental puede llegar a ser dolorosa (frío, calor, ácidos, etc).
- **Dientes desgastados**, no se corresponden con el desgaste habitual o funcional, se observan piezas muy deterioradas por este desgaste.
- **Dolor de cabeza**.



consejos al paciente

Reducir la actividad al atardecer, descansar una hora antes de ir a dormir.

Utilizar técnicas de relajación antes de ir a dormir.

Evitar alcohol, café y otras sustancias excitantes horas antes de ir a dormir.

No fumar, y si no es posible, evitar fumar al inicio del anochecer.

Utilizar protectores oclusales, ya sean blandos o rígidos para evitar el deterioro dental.

En caso de que persista el bruxismo, **consultar al médico para recibir tratamiento farmacológico** (relajantes musculares, antidepresivos, etc).