



TRATAMIENTO DEL BRUXISMO

El bruxismo es un hábito que incita a apretar o rechinar los dientes para descargar tensión de forma inconsciente, incluso mientras dormimos.

Si al despertarse nota cierto dolor en los músculos faciales o ligeras molestias en la cabeza y en el cuello puede que padezca bruxismo.

Se trata de un hábito inconsciente, que es difícil de controlar sin ayuda. Puede provocar daños importantes en nuestra dentadura: desgastes, dolor dental, destrucción del hueso, problemas de la articulación temporomandibular (artrosis), fracturas del esmalte, fisuras verticales y pérdida de piezas dentales. La articulación temporomandibular es la articulación que une la mandíbula con el cráneo. El problema se manifiesta con la aparición de chasquidos, dolor y, a veces, el bloqueo de la mandíbula.

¿Cómo detectar si padece bruxismo?

Acudiendo al dentista que examinará su articulación temporomandibular, el estado de sus músculos faciales y de las piezas dentales.

Todo apunta a que la causa principal del bruxismo es el estrés.

Se debe evitar el hábito de masticar chicle, pues empeora la situación.

Se puede aliviar con el uso de una férula relajante para dormir, que es un aparato removible de acrílico, que su dentista diseña a medida de los dientes superiores y se ajusta a una posición articular fisiológica. Los dientes opuestos golpean en el plástico creando una mordida muy confortable y atraumática. De este modo los dientes quedan fijos y protegidos del roce de unos contra otros.