



El estrés es una de las principales causas del bruxismo

- El bruxismo consiste en apretar o rechinar los dientes, y puede estar provocado por el estrés, una maloclusión, una asimetría esquelética, artritis o un trastorno degenerativo.
- Se aconseja acudir al dentista ante los primeros síntomas de esta patología, que suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en la mandíbula y desgaste dental.

Madrid, 29 de agosto de 2019. Se acerca el fin de las vacaciones para la mayoría de los españoles y, con ello, la vuelta a la rutina y el estrés. Una de las consecuencias de esta tensión es el bruxismo, coloquialmente conocido como “apretar o rechinar los dientes” y que puede afectar tanto a los adultos como a los niños. Aunque suele ser de tipo nocturno, también puede darse durante el día.

Se trata de una disfunción de la articulación temporomandibular (ATM) que se encuentra entre el hueso temporal y la mandíbula. Dicha articulación está relacionada con la oclusión dentaria y con el sistema neuromuscular, permitiendo acciones como masticar, tragar y hablar. Este trastorno se caracteriza por la alteración de los músculos mandibulares y de las estructuras adyacentes. Asimismo, la unión disco-cóndilo se ve afectada en diferentes grados, lo cual marcará la evolución de las diferentes fases de la patología.

¿Cuáles son sus causas?

Además del estrés, hay otros motivos que pueden provocar el bruxismo, como la maloclusión, asimetría esquelética, artritis o trastorno degenerativo e inflamatorio de las articulaciones temporomandibulares.

Para averiguar el origen y el grado de gravedad de esta patología, el Dr. Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas, recomienda acudir al dentista ante los primeros síntomas, que suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en los músculos de la cara, desgaste dental y chasquidos al abrir o cerrar la boca.

“Se deben realizar diversas pruebas, como modelos articulados de la cavidad oral, radiografías y resonancias magnéticas para valorar el problema y aplicar un tratamiento correcto y personalizado para que no se complique la enfermedad. Es de vital importancia saber cómo tratar el bruxismo con el fin de mejorar la calidad de vida del paciente y evitar problemas mayores”, explica el Dr. Castro.

El tratamiento

Aunque debe ser el dentista quien recomiende el tratamiento más adecuado a cada paciente, lo más habitual para abordar el bruxismo es el uso de una férula de



descarga. Este dispositivo se usa para dormir y tiene como objetivo reposicionar los cóndilos y relajar los músculos de manera progresiva. Al mismo tiempo, disminuye la tendencia a apretar los dientes e impide que se desgasten.

Los analgésicos y los antiinflamatorios también disminuyen la inflamación y las molestias típicas de esta patología. La cirugía sólo se recomienda en casos extremos.

“También es aconsejable acudir al fisioterapeuta, que ayudará a recuperar y proteger la función de la articulación de la mandíbula y a corregir defectos posturales”, apunta el presidente del Consejo General de Dentistas.

Por último, se recomienda adoptar unos hábitos alimenticios saludables y realizar ejercicio físico para reducir el estrés y así evitar el bruxismo.

Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

CONSEJO DENTISTAS
Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414
prensa@consejodentistas.es