



**CONSEJO
DENTISTAS**
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS
DE ESPAÑA

**TU DENTISTA
RESPONDE**

**EL BRUXISMO
A FONDO**



CONSEJO GENERAL DE DENTISTAS
WWW.CONSEJODENTISTAS.ES



¿Cuáles son los riesgos del bruxismo?

Son dos los principales riesgos del bruxismo no tratado. Por una parte, el desgaste dentario (debido a la atrición de los dientes) que lleva a una pérdida de esmalte y dentina, con la subsiguiente aparición de sensibilidad dentaria. Por otra parte, la aparición de trastornos en la articulación temporomandibular con posible presencia de dolor, chasquidos e incluso limitación de la apertura de la boca.

Como ocurre con otras enfermedades bucodentales, como la periodontitis, que se ha demostrado una relación con problemas cardiovasculares, ¿tiene el bruxismo consecuencias para nuestra salud que van más allá de la dentadura y la mandíbula?

Al tener un origen bacteriano, la periodontitis y la caries dental pueden originar problemas sistémicos a distancia (cardiovasculares, cerebrovasculares, renales, etc.) debido a la diseminación de esas bacterias a través del torrente circulatorio. Este no es el caso para el bruxismo al no estar causado por bacteria.

¿Cuáles son los síntomas? ¿Cómo puede darse cuenta una persona de que puede padecer este problema?

Los síntomas de esta patología suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en los músculos de la cara, desgaste dental, cefaleas, ronquidos y apneas, molestias al masticar, y chasquidos al abrir o cerrar la boca, principalmente. Para averiguar el origen y el grado de gravedad se debe acudir al dentista lo antes posible.



¿Qué es lo que tiene que hacer una persona en cuanto nota síntomas de este problema?

Se debe acudir al dentista ante los primeros síntomas. El dentista realizará diferentes 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. No debe demorarse la petición de ayuda porque, como suele ocurrir con la mayoría de las patologías, el diagnóstico y tratamiento precoz siempre consiguen mejores resultados clínicos.

¿Existen distintos tipos de bruxismo? ¿Cuáles son las diferencias?

El bruxismo puede ser de tipo diurno o nocturno. El diurno está relacionado con estímulos externos de tipo psicosocial o ambiental, mientras que el nocturno es un trastorno muscular que provoca movimientos mandibulares y el rechinar de los dientes durante las horas de sueño a través de un ritmo involuntario.

¿Cuáles son las causas más habituales?

Además del estrés y la tensión hay otros motivos que pueden provocar el bruxismo, como la maloclusión, asimetría esquelética, artritis o trastorno degenerativo e inflamatorio de las articulaciones temporomandibulares. Sin embargo, hoy el bruxismo está considerado dentro de las patologías de trastornos del sueño.

¿Cuál es su prevalencia? ¿Existen diferencias de género?

No existen muchos estudios sobre prevalencia real del bruxismo en España. Se estima que un 8% de la población padece bruxismo del sueño y entre un 12-20% presentan bruxismo diurno o de vigilia, caracterizado más por apretamiento dentario que por rechinar de los dientes. En cuanto al género, clásicamente se ha asociado una mayor prevalencia en mujeres, aunque no está del todo aclarado que el género se asocie a esta patología. Las últimas investigaciones lo asocian más con otras variables relacionadas con la alteración del sueño, como pueda ser el sobrepeso u obesidad.



¿Cuáles son los tratamientos más eficaces?

El tratamiento suele ser multidisciplinar y puede incluir la Odontología neuromuscular, fisioterapia, tratamiento de posibles maloclusiones y utilización de férulas, amén del tratamiento previo de posibles lesiones de caries o ausencias dentarias. En algunos casos se emplean fármacos tanto para tratar la ansiedad como la inflamación de la articulación, así como técnicas de relajación, control de estrés y fisioterapia. La cirugía solo se recomienda en casos extremos.

Las placas de descarga parecen uno de los tratamientos más eficaces. ¿Tiene riesgos su uso, como que aparezcan hongos?

Todo dispositivo que se inserte en la boca y permanezca durante mucho tiempo, requiere de unos cuidados de higiene para precisamente evitar que se pueda producir una contaminación. Las férulas de descargas, al igual que ocurre con las prótesis removibles, requieren de esos cuidados y de una revisión periódica por parte del profesional.

¿Cómo son de eficaces cada uno de esos tratamientos?

Es muy complejo dar datos de eficacia de los tratamientos frente al bruxismo porque los resultados dependen en gran parte del origen de la patología. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos la respuesta al tratamiento suele ser muy favorable. Solo una minoría de casos se resisten y son de tratamiento más complejo y multidisciplinar.

¿Es bueno combinar tratamientos?

Es relativamente frecuente que sea necesario recurrir a tratamientos combinados, tanto de índole puramente odontológico (férulas, rehabilitación, ortodoncia, etc.) como interdisciplinario con intervención de otros profesionales (expertos en medicina del sueño, fisioterapeutas, psicólogos, etc.). Hay tantos planteamientos terapéuticos frente al bruxismo, como pacientes. La determinación de la causa que lo produce es clave para corregirlo a medio plazo.



¿Existe alguna forma de prevención?

Se recomienda adoptar unos hábitos alimenticios saludables y realizar ejercicio físico para reducir el estrés y así evitar el bruxismo. También debe evitarse el consumo de café, té y tabaco e intentar mantener una correcta "higiene" del sueño. Pero lo más importante es acudir al dentista, que será quien recomiende el tratamiento más adecuado a cada paciente, para abordar cada problema concreto.

Le puede interesar también:

- **El bruxismo**