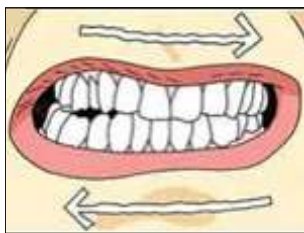


E-Book Bruxismo

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

Bruxi anche tu?

Digrignare i denti durante il sonno è un disturbo apparentemente innocuo ma che col tempo può danneggiare i denti e provocarti dolori. Se non vuoi rovinare il tuo sorriso e la tua salute a causa del bruxismo, intervieni subito! Approfondisci l'argomento e parlane al tuo dentista



Il digrignamento dei denti

Bruxismo significa continuo digrignamento dei denti; è un fenomeno involontario che avviene soprattutto di notte, e che quindi non è controllabile. Il digrignamento dura dai 5 ai 10 secondi e comporta una contrazione della muscolatura masticatoria.

Il bruxismo è una parafunzione: significa che è un'attività che non rientra nelle funzioni proprie della bocca e che non è finalizzata ad alcuno scopo. E' un po' come mangiarsi le unghie oppure rosicchiare penne o matite: lo si fa, spesso inconsapevolmente, ma non serve a niente. Il problema è che, a lungo andare, il bruxismo si fa ben sentire.



Il bruxismo non è innocuo, anzi...

Provocando un trauma prolungato nel tempo, il fenomeno del bruxismo non è assolutamente innocuo, anzi le conseguenze possono essere pesanti, sia a carico dell'apparato dentario sia di quello muscolo-scheletrico. Il digrignamento, infatti:

Deteriora i denti

Gli effetti principali del bruxismo colpiscono le arcate dentarie: digrignare i denti comporta una loro usura nel tempo. Quando strisciano gli uni contro gli altri, i denti si consumano e canini

e molari si rovinano. Spesso si formano anche delle fratture che si presentano con le cosiddette faccette di usura.

Rovina lo smalto

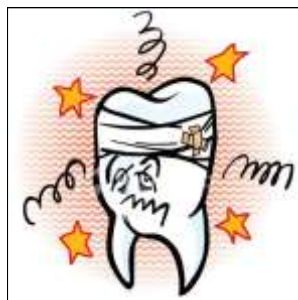
I denti possono perdere lo strato di smalto: questo facilita l'insorgenza di carie e aumenta la sensibilità dentale al caldo e al freddo.

Causa danni all'apparato dentario

La sollecitazione meccanica esercitata dal bruxismo si trasmette anche alle strutture di supporto, cioè l'osso dei mascellari e le gengive. A lungo andare, queste strutture possono indebolirsi e i denti diventare mobili.

Porta problemi muscolo-scheletrici

Il bruxismo può causare dolori al viso e alle orecchie, alle articolazioni temporo-mandibolari (ATM), dolori muscolari al collo e alla schiena. Spesso il bruxismo causa forti mal di testa di giorno e dolori al tratto cervicale.



Perché di notte si digrignano i denti?

Le cause del bruxismo non sono state ancora riconosciute con certezza. Molto spesso viene chiamata in causa la **componente emotiva**, cioè si

penza che lo stress possa avere un ruolo determinante: serrare i denti di notte sarebbe un modo involontario per scaricare le tensioni accumulate di giorno. Uno stato continuo di angoscia, ansia e preoccupazioni porterebbe i

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

Forum sull'odontoiatria>

<http://www.forumsalute.it/community/>

forum.78.odontoiatria.generale.e.ortodonzia.1.html

Sito: www.testsalute.it

Fai il test sul bruxismo>

<http://www.testsalute.it/test/123/BRUXISMO.html>

E-Book Bruxismo

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

Bruxi anche tu?

Digrignare i denti durante il sonno è un disturbo apparentemente innocuo ma che col tempo può danneggiare i denti e provocarti dolori. Se non vuoi rovinare il tuo sorriso e la tua salute a causa del bruxismo, intervieni subito! Approfondisci l'argomento e parlane al tuo dentista

muscoli della bocca a indurirsi e a tendersi.

Questa è una delle ipotesi, ma probabilmente la spiegazione non è valida per tutti: il bruxismo esisteva anche in tempi non sospetti, o meglio su alcuni crani egizi sono stati trovati denti usurati...

Il bruxismo può avere anche cause meccaniche dovute a:

- **otturazioni** o altri interventi non perfettamente eseguiti che creano contatti anormali tra i denti
- **malformazioni mandibolari**
- **malocclusioni**

La muscolatura del viso è irrequieta se le due arcate non si sovrappongono tra loro secondo le regole. I problemi d'occlusione possono essere:

- mancanza di contatto tra i denti (*infraocclusione*)
- eccesso di contatto fra i denti che causa una deviazione dell'articolazione temporomandibolare (*sopracontatti*)
- combaciamento (*mancata intercuspideazione*)

In alcuni casi, è stata notata una **predisposizione familiare** al bruxismo. Vi sono poi **farmaci**, come alcuni antidepressivi e neurolettici, i cui effetti collaterali possono avere ripercussioni sull'attività muscolare della mandibola, provocando il bruxismo. Anche alcune **malattie neurologiche** possono aumentare l'attività dei

muscoli della masticazione e suscitare movimenti involontari.



Come faccio a sapere se soffro di bruxismo?

Premesso che la diagnosi di bruxismo spetta solo all'odontoiatra dopo un'accurata visita specialistica, potresti soffrire di bruxismo se al mattino noti uno

o più dei seguenti **sintomi**:

- Fastidiosi dolori muscolari e/o cervicale
- Difficoltà ad aprire al massimo la bocca
- Dolore nello sbadigliare
- Difficoltà di deglutizione
- Aumentata sensibilità dentale al caldo e al freddo
- Dolore ai denti e/o alle orecchie
- Sensazione di avere le orecchie tappate
- Emicrania ingiustificata
- Vertigini e/o capogiri



Si può intervenire contro il bruxismo?

Il bruxismo è una cattiva abitudine ma diversamente da altre pessime abitudini, non la si può abbandonare volontariamente. Innanzitutto,

è fondamentale una **buona diagnosi**: solo un dentista può stabilire se il dolore facciale, il mal di testa durante il giorno e i danni ai denti siano da attribuire al bruxismo.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

Forum sull'odontoiatria>

<http://www.forumsalute.it/community/>

[forum_78_odontoiatria_generale_e_ortodonzia_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_78_odontoiatria_generale_e_ortodonzia_1.html)

Sito: www.testsalute.it

Fai il test sul bruxismo>

<http://www.testsalute.it/test/123/BRUXISMO.html>

E-Book Bruxismo

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

Bruxi anche tu?

Digrignare i denti durante il sonno è un disturbo apparentemente innocuo ma che col tempo può danneggiare i denti e provocarti dolori. Se non vuoi rovinare il tuo sorriso e la tua salute a causa del bruxismo, intervieni subito! Approfondisci l'argomento e parlane al tuo dentista

Per evitare i danni alle strutture della bocca, lo specialista può suggerire l'**utilizzo di un bite**, un dispositivo morbido fatto di resina che protegge i denti dall'erosione durante la notte. Il bite è una sorta di *mascherina*, simile a quella che usano i pugili, modellata sulle arcate dentarie del paziente, che:

- *protegge lo smalto dei denti*
- *aiuta a mantenere allineate le due arcate*
- *diminuisce la forza con cui i denti vengono digrignati, riducendo così i danni del bruxismo*
- *favorisce il rilassamento dei muscoli masticatori*

Ovviamente, se la causa del bruxismo è legata all'emotività, il bite può aiutare a tenere sotto controllo gli effetti del digrignamento ma non può andare ad agire sulla causa psicologica determinante. Allo stesso modo, se la causa del bruxismo è una malocclusione, *il bite da solo non è sufficiente ma occorrerà intervenire sui denti, sulla malocclusione stessa.*



I bites che si acquistano in farmacia funzionano?

I bites reperibili in farmacia hanno una loro efficacia e sono normalmente ben tollerati ma, ovviamente, **non reggono il confronto con quelli che può preparare il dentista.** Il fatto è che i primi, pur riuscendo in parte a modellarsi in base alla struttura dentale del soggetto, rimangono un

prodotto "standard", mentre i secondi, essendo allestiti appositamente per il singolo paziente in base ai dettagli della sua struttura dentale, risultano sicuramente più mirati. Precisato questo, rimane comunque innegabile la **differenza di prezzo** delle due soluzioni. Ammesso che non sussistano problematiche serie o particolari, per le quali il dentista deve rimanere il primo referente, il consiglio potrebbe dunque essere quello di provare con un bite da farmacia; qualora non si riesca a risolvere il problema, ci si potrà rivolgere al proprio dentista.



Io personalmente posso fare qualcosa per migliorare la situazione?

Un buon consiglio è quello di **ridurre lo stress** cercando di dedicare del tempo agli hobby, alle cose che ti fanno stare

bene e, perché no, anche a un massaggio rilassante. Per scaricare le tensioni potresti cominciare a fare un po' di **attività fisica**, non necessariamente impegnativa, come lo yoga.

Lascia perdere gli antidepressivi, per lo meno per questo problema: in qualche modo possono alleviare il disturbo, ma allo stesso tempo possono anche peggiorarlo.

L'**osteopatia** potrebbe esserti d'aiuto: si tratta di una metodica che non tratta le patologie, ma le persone nella loro globalità. Nel tuo come in tutti gli altri casi, l'osteopata andrà a cercare quello che in te non funziona correttamente.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

[Forum sull'odontoiatria>](http://www.forumsalute.it/community/forum_78_odontoiatria_generale_e_ortodonzia_1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_78_odontoiatria_generale_e_ortodonzia_1.html)

[forum_78_odontoiatria_generale_e_ortodonzia_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_78_odontoiatria_generale_e_ortodonzia_1.html)

Sito: www.testsalute.it

[Fai il test sul bruxismo>](http://www.testsalute.it/test/123/BRUXISMO.html)

<http://www.testsalute.it/test/123/BRUXISMO.html>