

## BRUXISMO

### ¿Qué es el bruxismo?

El **bruxismo** (del griego *bryko*, rechinar los dientes) es el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes sin ningún objetivo o propósitos funcionales.

Es decir, es un contacto dentario distinto al que se produce durante la masticación y la deglución de alimentos o saliva. Se hace manera involuntaria: En contra de lo que mucha gente cree mientras se habla, se traga o se mastica no se bruxa. Y por ejemplo castañetear los dientes por frío no es bruxismo.

### ¿Qué otras características tiene el bruxismo? ¿Afecta a mucha gente?

Puede ser diurno o nocturno.

De día normalmente se aprietan los dientes (bruxismo céntrico) y de noche se aprietan o rechinan (bruxismo excéntrico).

En ambos casos, el paciente muchas veces no tiene conciencia de lo que hace.

Afecta por igual a hombres y mujeres.

Es más frecuente en la adolescencia, sin embargo puede presentarse en cualquier etapa de la vida.

El bruxismo afecta entre un 10% y un 20% de la población y hasta el 75% por ciento de la población española según otros datos.

### ¿Qué síntomas tiene el bruxismo?

## **En los dientes:**

La primera manifestación que experimenta una persona con bruxismo es que al ejercer una excesiva presión en los dientes hace que éstos se resientan y se desgasten y pierdan la capa de esmalte que los cubre. Se produce dolor por la presión y además sensibilidad, sobre todo cuando se pierden los cuellos de los dientes.

## **Síntomas generales:**

Los síntomas abarcan o pueden conllevar a:

- Dolor de cabeza
- Dolor de oídos
- Molestias en músculos de maxilares y cuello. Uno se levanta agarrotado en la zona de mandíbula y cuello.

## **Ambiente:**

Generalmente, el bruxómano nocturno no es consciente del problema, y los datos de esta [parasomnia](#) proceden de:

- los compañeros de cama o habitación que oyen el ruido de los dientes al rechinar
- los [dentistas](#) que observan la destrucción del esmalte e incluso la dentina, el aplanamiento, la pérdida de la anatomía normal de dientes y muelas. Los dientes y muelas pierden las cúspides y se aplanan.

## **¿Por qué se produce, cuáles son las causas?**

El origen del bruxismo puede ser local, es decir, intrabucal con desencadenantes que suelen ser producto de un estado de [ansiedad](#).

Pero sobre todo, además de mecanismos nerviosos centrales y de problemas musculares hay claros factores

desencadenantes del bruxismo como es el estrés: Estrés, ansiedad, depresión, tabaquismo, alcohol, cafeína, drogas..... Aunque es muy frecuente el desconocimiento o la no asociación del paciente de que padece un estado de **estrés** y bruxismo.

Adicionalmente se han estudiado factores genéticos y asociaciones con otras alteraciones de la salud como las **alergias**.

El bruxismo también se presenta en parasitosis intestinales: Los niños muchas veces rechinan los dientes por la noche por cucos, lombrices...

Las maloclusiones pueden tener un papel coadyuvante de bruxismo

## **Tratamiento:**

Primero hay que diagnosticar que realmente se padece bruxismo y en qué grado y en muchos casos prescribir una “férula de descarga” o “férula oclusal” o “guarda oclusal” (placa transparente de acrílico) que impide el contacto entre los dientes y por tanto su desgaste y elimina también los dolores de mandíbula, cabeza y oídos.

Estas férulas se llevan por la noche para dormir.

En casos de apretamiento continuo, incluso de día, se pueden prescribir otro tipo de férulas transparentes que se llevan todo el día (Vivera).

# **DOCTORES GANDÍA & AGUILÓ**

---

(:identis

Lo que hay que tener en cuenta es que estas férulas tratan el síntoma, no la causa.

Su función en el tratamiento es de evitar el contacto traumático entre los dientes. Además, de alguna manera relajan los músculos masticatorios y desprograman un poco la articulación temporomandibular y la gente se levanta mejor.

De todas formas y muy importante: hay que relajarse.

**DOCTORES  
GANDÍA & AGUILÓ**

(:identis