

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### BRUXISMO: O RANGER DOS DENTES

O **bruxismo** é muito comum ser humano e pode ser causado por alterações psicológicas, emocionais, oclusionais e até mesmo por mau hábito. Provoca dor e desconforto não apenas nos músculos da mastigação, mas também pode atingir a cabeça, o pescoço, as costas e os ombros.

O **bruxismo** é hábito de ranger, desgastar e apertar os dentes excessivamente. É uma disfunção que não deve ser confundida com o contato oclusional dental normal que ocorre durante a deglutição e a mastigação. As pessoas podem não saber de sua existência porque esse hábito pode apresentar ruídos ou não.

Mas essa compulsão constitui um dos mais difíceis desafios da odontologia restauradora, pois provoca muito desgaste dentário. A dificuldade de resolução dos dentes aumenta de acordo com a gravidade do desgaste produzido. O **bruxismo** em primeiro lugar provoca desgaste ao esmalte dentário e, quando prolongado, desgasta os dentes de maneira desigual. Os dentes mais atingidos são os da frente

Essa compulsão é de ocorrência comum, observada em todas as idades e em ambos os sexos. Os estudos científicos demonstram que é a desordem funcional dentária mais prevalente, complexa e destrutiva que existe. Sua avaliação na população em geral é difícil, pois muitas pessoas não sabem que o têm.

### **DANO DENTAL**

Os dentistas referem que o fenômeno pode ocorrer durante o sono ou durante o dia, mas o bruxismo diurno é menos importante que o noturno. O diurno se apresenta em forma de aperto e não traz problemas de monta aos dentes, músculos e articulações. Já no bruxismo noturno o aperto dos dentes ocorre no sentido lateral e transversal, o que os desgasta desigualmente.

O **bruxismo** é uma compulsão, tal qual **roer unhas**. Uma compulsão não é necessariamente uma doença mas, dependendo da intensidade, pode trazer danos para o sistema mastigatório.

O **bruxismo** noturno pode ocorrer em todos os estágios do sono, mas é mais acentuado no estágio superficial do que nos níveis mais profundos. Quando relacionado ao sono, ocorre movimento rítmico semelhante à mastigação, intercalado por longos períodos de contração dos músculos da mandíbula. As contrações são fortes e superam em força as da mastigação normal. Pode produzir fadiga e dor muscular.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

O bruxismo severo ocorre mais à noite, porém alguns adultos e também crianças esfregam os dentes durante o dia quando sob tensão.

### **INCIDÊNCIA**

Segundo estudiosos, estima-se que 10-20% dos adultos e 15% das crianças apresentam incidência de bruxismo. Existem sinais de bruxismo em 80–90% das populações estudadas, sugerindo que as pessoas apresentam bruxismo sem saber ou já o tiveram no passado. Depois dos 50 anos diminui o número de pessoas com bruxismo. Pode atingir qualquer pessoa, mas é mais freqüente entre os 15 e 35 anos. A incidência é maior nas mulheres do que nos homens.

### **CAUSAS**

Pressupõem-se como causa os fatores psicológicos. Como pode variar de intensidade durante a noite, parece que está relacionado às tensões físicas e emocionais.

Existe a tendência de ranger e desgastar os dentes associada à tensão, ao estresse, à falta de tempo, ao excesso de atividades, à competição da vida atual, às frustrações...

### **EVOLUÇÃO**

O bruxismo provoca desgaste, má oclusão e fratura dos dentes, além de dor no sistema mastigatório. Alguns profissionais imputam ao bruxismo a causa de dor ou disfunção da musculação mastigatória e/ou articulação temporomandibular (ATM).

Algumas pessoas têm a tendência natural de morder objetos levados à boca, como haste de cachimbo, grampos de cabelo, alfinetes... Também podem morder os lábios, a língua, a bochecha ou empurrar os dentes com a língua, o que pode ser uma maneira de aliviar as tensões. Entretanto, estas condições não têm, necessariamente, qualquer associação com a desarmonia oclusional, como é o caso do bruxismo.

Os portadores de bruxismo podem sofrer fortes dores de cabeça e no pescoço, desgaste dos dentes e dor associada à articulação temporomandibular (ATM). As causas podem ser a tensão emocional, a má oclusão dental e o fechamento inadequado da boca.

As pessoas com bruxismo devem sempre procurar ajuda profissional de seu dentista para saber com cuidar adequadamente de seus dentes.

### **TRATAMENTO**

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

O tratamento mais freqüente utilizado é a placa estabilizadora de resina acrílica, que tem a função de proteger os dentes e outros componentes do sistema mastigatório durante as crises. Este tratamento é **sintomático**.

Atualmente dispomos de técnicas de Programação Neurolingüística e de técnicas de Pensamento Ativo que ajudam a romper a compulsão do bruxismo, ou seja, tratam as causas. Podem ser utilizadas quando você quiser. *A decisão está em suas mãos.*