

Bruxismo (Ranger e Cerrar os Dentes)

Chama-se bruxismo ao ranger ou ao cerrar involuntário dos dentes. Acontece com maior probabilidade durante o sono, mas pode ainda ser um hábito diurno causado pelo stress. O bruxismo pode ser tão ruidoso que acorda o parceiro. Outros sintomas são: dor no maxilar inferior ou uma dor de cabeça ao acordar, dor de dentes, dores faciais e o desgaste da superfície de alguns dentes. O bruxismo dos dentes pode levar a alterações da articulação temporomandibular .

CAUSAS

O bruxismo é frequentemente resultado de stress, ansiedade, tensão, irritabilidade ou frustrações suprimidas ou de uma personalidade competitiva ou hiperactiva. Outras causas serão um alinhamento anormal dos dentes dos maxilares inferior e superior que os obriga a exercerem pressão uns sobre os outros.

Nas crianças, o bruxismo pode ocorrer quando os dentes de cima e os de baixo não ocluem como deve ser. Uma criança pode ainda ranger os dentes como resultado de tensão, irritabilidade, problemas alérgicos ou como uma reacção à dor causada por problemas de ouvidos ou da dentição.

DIAGNÓSTICO

Um dentista ou um médico de família podem identificar o bruxismo baseando-se nos sintomas e num exame aos dentes.

TRATAMENTOS

Os tratamentos centram-se na redução da incidência do bruxismo e no alívio do desconforto que isso causa.

Goteira. Trata-se de um dispositivo plástico flexível que se aplica sobre os dentes do maxilar superior ou inferior e que é usado durante o sono. Este protector absorve a força do cerrar dos maxilares e evita que os dentes de cima e de baixo ranjam uns contra os outros. As goteiras podem ser feitas por medida num dentista.

Férula. Este dispositivo utiliza-se geralmente sobre os dentes de cima. Algumas férulas são desenhadas de modo a descontrair o maxilar, enquanto outras evitam que os dentes posteriores de cima e os de baixo se toquem para evitar o bruxismo.

Procedimentos Dentários. Pode usar-se o ajuste ortodôntico para corrigir o desalinhamento do maxilar inferior ou dos dentes que contribuem para o bruxismo. Pode optar-se pela cirurgia oral se outros tratamentos não aliviarem

Relaxamento. Para além de usar estratégias que lhe permitam reduzir e lidar com o stress diário,

ocupe algum tempo a relaxar os músculos da face várias vezes por dia. Algum tempo depois, o relaxamento facial tornar-se-á um hábito e pode reduzir a tendência para o bruxismo.

Aconselhamento. O aconselhamento com um psicólogo ou outro profissional de saúde mental pode ser necessário para tratar a tensão e a ansiedade persistentes.