

## ¿Qué es el bruxismo y cómo se trata?



El término “bruxismo” se refiere al rechinar y presión sobre los dientes que muchos niños y adultos experimentan a lo largo de sus vidas. El bruxismo ocurre cuando los dientes entran en contacto entre sí con fuerza, esto puede ser silencioso u ocasionar un sonido fuerte, especialmente al dormir.

**¿Por qué ocurre esto?:** Muchos profesionales médicos y de la salud dental no siempre conocen la causa exacta, pero el bruxismo puede ocurrir debido al estrés psicológico con el que las personas deben enfrentarse durante la semana. El estrés puede clasificarse de dos formas: por factores internos y externos.

**Existen varios elementos que pueden ocurrir en la boca cuando las personas experimentan bruxismo:**

1. Desgaste del esmalte dental y posiblemente de la dentina
2. Dientes, puentes dentales o implantes agrietados o astillados
- Presencia de sensibilidad dental
3. Dolor y aflojamiento de los dientes
4. Dolor facial a causa de apretar los músculos de la mandíbula
5. Dolores de cabeza
6. Fatiga facial general
7. Dolor en la articulación temporomandibular (hueso maxilar en cualquiera de los lados de la boca)

**Tratando el problema:** La mayoría de los individuos que sufren de bruxismo deben visitar a su profesional de la salud dental /especialista para determinar el por qué de este problema. Su profesional de la salud dental puede recomendarle utilizar un protector bucal o un protector durante la noche para amortiguar la presión o el rechinar de los dientes mientras que duerme.

Además, su profesional de la salud dental puede sugerirle formas para reducir el estrés para que disminuya su nivel de bruxismo. Debe considerar evitar el consumo de alimentos como el chocolate y bebidas que contengan cafeína y alcohol. Evite masticar con fuerza; su dentista o cirujano maxilofacial oral puede sugerirle realizar ejercicios para relajar los músculos de sus mandíbulas durante el día.

Si su bruxismo es más severo, puede que se recomienden unas férulas oclusales, así como también medicamento bajo receta médica para ayudarlo a relajar o a dormir más profundamente. Su profesional de la salud dental podrá trabajar con usted para encontrar la causa y la solución para aliviar este problema.