

Apretes les dents quan dorms? És bruxisme!

El bruxisme és l'hàbit inconscient d'apretar, grinyolar o estrènyer excessivament les dents, generalment durant la nit, mentre es dorm. Pot ser causat per diversos factors, com l'estrès, l'ansietat, la mala alineació de les dents, oclusió dental anormal o problemes de la son, entre altres.



Sandra Tortosa Maestre
Higienista Bucodental
Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
[@primariavsg](#)



Videos

YouTube

La higiene bucodental

Recomanacions d'higiene oral i passos a seguir per a un bon raspallat dental.

Francesca Missori, higienista dental i Elena Pineda, TCAI servei odontologia

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

Trobareu el vídeo al Canal YouTube - Revista FerSalut

Freqüent en edats primerenques

El bruxisme és un moviment inconscient i intens dels músculs de la mastiació. És molt freqüent en els nens i nenes, sense que a aquestes edats es consideri patològic sinó una forma natural de desenvolupament de la dentició i un estímul del desenvolupament muscular i ossi dels ossos de la cara.

Un diagnòstic precoç del bruxisme pot evitar, entre altres complicacions, el desgast prematur de la dentadura

Afectacions en la salut bucodental i el benestar general

En l'edat adulta, l'hàbit bruxista pot tenir conseqüències negatives per a la salut oral: desgast excessiu de les dents, fractures dentals, dolor mandibular, maldecaps, tensió muscular en la mandíbula i el coll, entre d'altres.

A més, si és molt intens, pot interrompre la son, impeding la seva funció reparadora i de descans.

Les alteracions en les dents que provoquen un mal engranatge d'aquestes, obliga l'organisme a intentar desgastar aquestes interferències per aconseguir una millora en l'oclusió. Generalment, aquest desgast no només no soluciona el problema sinó que l'agreuja. A nivell de les genives, les afebleix de manera que, a la llarga, apareixerà inflamació i mobilitat a les dents. Però l'efecte més perjudicial es dona en els músculs i l'articulació temporomandibular en forma de maldecaps, dolors d'oïda, dolor al coll, dolor i sòrrols en obrir la boca i, amb el temps, dificultat per a mastegar o, fins i tot, parlar.

En moltes ocasions, la persona pot desconèixer que pateix bruxisme i ho descobreix en una revisió dental rutinària.

El tractament: les fèrules de descàrrega

El tractament va encaminat a minimitzar els efectes perjudicials mitjançant la consecució d'una oclusió estable i la utilització de fèrules de descàrrega. Si ja existeix molt desgast de les dents, és important reparar-lo perquè les dents tinguin la forma adequada, ja que d'altra manera serà molt difícil aconseguir l'oclusió adequada.

Si es sospita que es pateix bruxisme, és important consultar a un dentista o especialista en trastorns temporomandibulars per rebre un diagnòstic adequat i un pla de tractament personalitzat.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Bruxisme



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> El teu CAP -> Salut bucodental