



Tua Saúde

Bruxismo: sintomas, causas e tratamento

O bruxismo é caracterizado pelo ato inconsciente de apertar ou ranger os dentes constantemente. Esse distúrbio pode acontecer tanto durante o dia quanto durante a noite, passando a ser denominado bruxismo noturno, que é mais frequente. O diagnóstico do bruxismo deve ser feito pelo dentista e o tratamento depende do que está levando ao ranger dos dentes, Tua Saúde

Bruxismo: sintomas, causas e tratamento

O bruxismo é caracterizado pelo ato inconsciente de apertar ou ranger os dentes constantemente. Esse distúrbio pode acontecer tanto durante o dia quanto durante a noite, passando a ser denominado bruxismo noturno, que é mais frequente.

O diagnóstico do bruxismo deve ser feito pelo dentista e o tratamento depende do que está levando ao ranger dos dentes, no entanto normalmente o dentista indica o uso de uma placa de bruxismo na hora de dormir para evitar o desgaste dos dentes.

Bruxismo: sintomas, causas e tratamento

Sintomas de bruxismo

Os sintomas de bruxismo normalmente são percebidos quando a pessoa acorda, pois devido ao apertar ou ranger constante dos dentes, os músculos do rosto podem ficar doloridos. Além disso, outros sintomas de bruxismo são:

Desgaste da superfície dos dentes;

Amolecimento dos dentes;

Dor nas articulações da mandíbula;

Dores de cabeça ao acordar;

Cansaço diurno, pois a qualidade do sono é diminuída.

Caso o bruxismo não seja identificado e tratado, pode haver desenvolvimento de problemas que envolvam o funcionamento da articulação temporomandibular, conhecida como ATM, que é a articulação que liga a mandíbula ao crânio. Saiba mais sobre a ATM.

O que pode causar

O bruxismo noturno nem sempre possui uma causa definida, no entanto, pode acontecer devido a fatores genéticos, neurológicos ou respiratórios, como ronco e apneia do sono, por exemplo. Além disso, pode estar relacionado com fatores psicológicos, como estresse, ansiedade ou tensão.

O consumo excessivo de cafeína, álcool, fumo ou o uso frequente de drogas também pode aumentar a frequência do bruxismo, tanto durante o dia quanto durante a noite.

Como tratar o bruxismo

O bruxismo não tem cura e o tratamento tem como objetivo aliviar a dor e evitar problemas nos dentes, que geralmente consiste no uso de uma placa de proteção dentária acrílica, durante a noite, que evita o atrito e o desgaste entre os dentes e evita problemas nas articulações temporomandibulares. Além disso, ajuda também a reduzir a dor e a tensão muscular na região da mandíbula, e previne a dor de cabeça provocada pelo apertar e o ranger dos dentes.

Outras medidas que ajudam a relaxar os músculos da mandíbula e a atenuar e reduzir os episódios de bruxismo, são aplicar água morna na região, durante 15 minutos, antes de ir dormir, e praticar técnicas de relaxamento ou receber uma massagem, que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade.

Em casos de muito desconforto ou que envolvam problemas no funcionamento da articulação temporomandibular, pode-se justificar a administração de relaxantes musculares ou benzodiazepinas por um período curto de tempo, e em casos mais severos, a aplicação de injeção local de toxina botulínica.

no entanto normalmente o dentista indica o uso de uma placa de bruxismo na hora de dormir para evitar o desgaste dos dentes.

Bruxismo: sintomas, causas e tratamento

Sintomas de bruxismo

Os sintomas de bruxismo normalmente são percebidos quando a pessoa acorda, pois devido ao apertar ou ranger constante dos dentes, os músculos do rosto podem ficar doloridos. Além disso, outros sintomas de bruxismo são:

Desgaste da superfície dos dentes;

Amolecimento dos dentes;

Dor nas articulações da mandíbula;

Dores de cabeça ao acordar;

Cansaço diurno, pois a qualidade do sono é diminuída.

Caso o bruxismo não seja identificado e tratado, pode haver desenvolvimento de problemas que envolvam o funcionamento da articulação temporomandibular, conhecida como ATM, que é a articulação que liga a mandíbula ao crânio. Saiba mais sobre a ATM.

O que pode causar

O bruxismo noturno nem sempre possui uma causa definida, no entanto, pode acontecer devido a fatores genéticos, neurológicos ou respiratórios, como

ronco e apneia do sono, por exemplo. Além disso, pode estar relacionado com fatores psicológicos, como estresse, ansiedade ou tensão.

O consumo excessivo de cafeína, álcool, fumo ou o uso frequente de drogas também pode aumentar a frequência do bruxismo, tanto durante o dia quanto durante a noite.

Como tratar o bruxismo

O bruxismo não tem cura e o tratamento tem como objetivo aliviar a dor e evitar problemas nos dentes, que geralmente consiste no uso de uma placa de proteção dentária acrílica, durante a noite, que evita o atrito e o desgaste entre os dentes e evita problemas nas articulações temporomandibulares. Além disso, ajuda também a reduzir a dor e a tensão muscular na região da mandíbula, e previne a dor de cabeça provocada pelo apertar e o ranger dos dentes.

Outras medidas que ajudam a relaxar os músculos da mandíbula e a atenuar e reduzir os episódios de bruxismo, são aplicar água morna na região, durante 15 minutos, antes de ir dormir, e praticar técnicas de relaxamento ou receber uma massagem, que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade.

Em casos de muito desconforto ou que envolvam problemas no funcionamento da articulação temporomandibular, pode-se justificar a administração de relaxantes musculares ou benzodiazepinas por um período curto de tempo, e em casos mais severos, a aplicação de injeção local de toxina botulínica.