

El Bruxismo: Odontología Polivagal

El bruxismo es una actividad regulada por el sistema nervioso central que afecta la función muscular del aparato masticatorio. Esta acción involuntaria activada por el sistema nervioso autónomo (SNA) se caracteriza por rechinar (frotamiento) y/o apretar las estructuras dentales. Por lo general, el bruxismo se realiza durante la noche en la fase REM del sueño, donde se generan fuerzas mucho mayores que durante la masticación.

El bruxismo puede causar desgaste y/o sensibilidad dental; dientes rotos o astillados; dolor de cabeza, cuello y oídos; problemas en la articulación temporo-mandibular (ATM), problemas y roturas en los tratamientos dentales y retracción de las encías, entre otros síntomas.

Para aliviar transitoriamente los síntomas se utilizan férulas (dispositivo protector utilizado en el tratamiento del bruxismo) contra las consecuencias del rechinar. Pero si queremos un tratamiento de integración, hay que ir a la causa eliminando el desencadenante de activación del sistema nervioso autónomo (SNA) que pone en marcha los mecanismos fisiopatológicos que detonan esos potenciales de acción (impulsos) para que se contraigan los músculos masticatorios continua y constantemente.

ODONTOLOGÍA POLIVAGAL

La **Odontología Polivagal (OPV)** es una práctica de la clínica dental orientada a la eficiencia del SNA. La función global del SNA consiste en mantener la situación de homeostasis del organismo ante cambios del medio ambiente externo e interno, lo que favorece la auto-regulación del nivel de alerta a través de sus ramas simpática/parasimpática, que coordinan las respuestas de estrés y relajación para dar la respuesta más adaptativa ante la vida. La boca refleja el estado del SNA y cualquier interferencia en ella lo desregula.

El bruxismo no es solo un mero desorden mecánico por frotamiento, sino que es el signo primario de un trastorno de origen multifactorial que favorece una activación del sistema nervioso autónomo (SNA) con mucha carga del sistema simpático. Y que tiene relación con un aumento del tono de la musculatura masticatoria (masetero, temporal, musculatura suprahiodea...).

Sus causas varían de persona a persona:

- Hábitos y estilo de vida actual: prisas, preocupaciones, malas digestiones...
- Consumo de alcohol, cafeína, tabaco u otras sustancias.
- Ciertos medicamentos.
- Estrés, desordenes emocionales,...
- Problemas de sueño, mal descanso.
- Respiración oral: reducción de la permeabilidad de las vías respiratorias y/o lubricación baja o ausente de los tejidos de la boca y esófago.
- Problemas dentales o de mordida.
- Desordenes generales que favorecen la activación del SNA.

La activación simpática del SNA o estrés no es algo malo, sino que es una reacción adaptativa al entorno, diseñada por la supervivencia que nos permite movilizarnos para dar respuesta adecuada a las exigencias externas.

El cuerpo lanza una señal liberando noradrenalina para que la respiración y pulso se aceleren, los músculos se tensan, la mandíbula esta rígida, la cara inexpresiva, apretamos los dientes, y en general adoptamos un estado de alerta en el que sea más efectivo luchar o huir.

Nos centramos en protegernos de la amenaza, que se resuelve cuando el estresor pasa. Ahora bien, si el estrés se prolonga o mantiene en el tiempo, esto ya causa daño físico y psíquico. El bruxismo es un ejemplo de esto.

El aparato masticatorio a través del nervio trigémino es un instrumento para la liberación emocional y del stress. El bruxismo es una salida de emergencia de los conflictos, sobre-exigencias que llevan a la activación del SNA (simpaticotonia).

Lo que no logramos resolver o controlar durante el día (en forma consciente), permanece como una amenaza de la cual nos ocupamos de forma inconsciente durante la noche.

En definitiva son la tensión física, emocional o intelectual desencadenantes que hasta que no logramos superarlos e integrarlos en nuestra vida desregulan el SNA y causan problemas en el cuerpo.

En muchos de los casos hay una somatización emocional por tensión, ansiedad, estrés y otros problemas que nos hacen apretar los dientes.

Las emociones son respuestas inconscientes de nuestro cuerpo y nuestra mente que se producen ante los estímulos externos. Informan al sistema biológico y lo impulsan a reaccionar por medio de los sistemas simpáticos y parasimpáticos del SNA y del sistema endocrino que realizan la adaptación funcional de nuestros órganos.

Por lo tanto organizan los cambios en la musculatura y expresión de la cara y del cuerpo, el tono de voz, la actividad del cerebro, el sistema circulatorio, respiratorio, inmune, etc. propiciando así, un entorno corporal óptimo. Ello nos ha programado para sobrevivir y perpetuar la especie, facilitando la respuesta y conducta apropiada a cada situación.

Es posible que en algunas personas el bruxismo sea leve, en grado I, y que no requieran tratamiento, bastando con algún cambio en el estilo de vida y hábitos tales como:

- Reducir el estrés con técnicas que ayuden a la relajación
- Actividad física y alimentación saludable.
- Reducción o eliminación del consumo de tabaco, alcohol, bebidas estimulantes (café, te, energéticas), alimentos procesados o con azúcar que estimulan el circuito de la recompensa en el sistema nervioso central mediante la dopamina.
- Si el bruxismo es diurno, ser consciente de cuándo se hace, (generalmente en momentos de concentración, estrés o ansiedad) y aprender a relajar los músculos de la cara.

En los niños el bruxismo suele ser una cuestión de la maduración fisiológica sin que se considere un problema relacionado con el sistema nervioso central.

En una sociedad, entre otras cosas, con poco estímulo masticatorio debido a la dieta blanda, el bruxismo aparece entre los cuatro y seis años como una forma natural de favorecer el estímulo del desarrollo muscular y óseo de los huesos de la cara y el recambio de la dentición.

Normalmente desaparece con el paso de los años, aunque en ocasiones, se sigue padeciendo y hay que valorar un problema funcional, una posible mal-oclusión o estar asociada con estados de estrés elevados (bullying escolar, abuso,...).

JOSE IGNACIO ZALBA

Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención

www.capedental.net



PHB

imprescindibles

Siente
el *cuidado*
completo
de tu boca
con los
3 pasos de
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA

