

# Bruxismo: Apretar y rechinar los dientes

*Dr. José Ignacio Zalba Elizari*  
Dentista

*Especialista en Programas de Prevención para la salud buco-dental (UCM)*



**El bruxismo es una actividad no funcional (parafunción), de los músculos de la masticación, un hábito involuntario de apretar o rechinar las estructuras dentales (dientes) consciente o inconscientemente. Es muy común en el paciente adulto, suele pasar desapercibido puede detectarse en más del 50% de la población. En un mundo cada vez más competitivo y agresivo, el estrés va en aumento, por tanto subirán estos porcentajes.**

La persona aprieta y rechina los dientes sin un fin (parafunción) que lleva a un desgaste acelerado y prematuro de los dientes, pudiendo producir fracturas de estos, movilidad dental, o dolores musculares y articulares.

El bruxismo es considerado uno de los mayores enemigos de las estructuras orales, en su causa hemos de encontrar un terreno adecuado (genética, condición emocional...) con el estrés, desórdenes de la oclusión, alteraciones del sueño, etc. El esmalte dental es el tejido más duro del cuerpo humano. Está compuesto en un 97% por cristales de hidroxapatita que le confiere una dureza extrema. El uso habitual al que sometemos a los dientes (comer, hablar, tragar, cepillarnos...) produce un desgaste que podemos cifrar en 1/100 de micra al año aproximadamente. Algo imperceptible al ojo humano. El problema surge al bruxar, el desgaste se multiplica exponencialmente produciéndose lesiones visibles al poco tiempo. De ahí la importancia de un diagnóstico precoz, con el fin de establecer medidas preventivas y/o terapéuticas si fueran necesarias.

Un diente al contactar con su antagonista normalmente soporta una fuerza puntual de 10 a 35 Kg por diente. Una persona con bruxismo llega de 150 a 300 Kg de carga puntual al tocar un diente con otro, lo que dispara la sobrecarga y el daño de las estructuras.

## Diagnóstico precoz

Generalmente, el paciente no es consciente del problema, es el dentista quien observa la pérdida de estructura dental. El diagnóstico se suele establecer en una visita de revisión donde

se detectan desgastes en los dientes que no se corresponden con la edad del paciente. El diente es el único tejido de nuestro cuerpo que no se puede regenerar con lo que su pérdida es irreversible.

El diagnóstico precoz de esta parafunción es nuestra mejor defensa para poner freno a este hábito. El efecto devastador que tiene en las estructuras dentales, se dispara en cualquier tipo de restauración dental (empastes, prótesis, implantes...) lo que exige una mayor protección de estos tratamientos para alargar su ciclo de vida. En el bruxismo existen 2 tipos: el apretamiento (bruxismo céntrico) y el frotamiento (bruxismo excéntrico) que suele ser más agresivo, repetitivo o continuo. Estos se pueden producir de día (diurno) o de noche (nocturno), afectando a adultos o niños y a ambos sexos por igual. Es importante que el dentista realice un correcto diagnóstico diferencial con otro tipo de desgastes provocados por erosión (químico), abrasión (mecánico)...

## Bruxismo infantil

El bruxismo en los niños suele aparecer entre los cuatro y seis años, es muy frecuente en estas edades sin que se considere patológico sino una forma natural en el desarrollo de la dentición y un estímulo del desarrollo muscular y óseo de los huesos de la cara, que normalmente desaparece con el paso de los años, aunque en ocasiones, se sigue padeciendo en la edad adulta.

## Tratamiento del bruxismo

El tratamiento está relacionado con el riesgo de lesión dentaria y su posible afección muscular. Es necesaria la colocación de una protección dental de resina o plástico, conocida como férula de descarga, para impedir la lesión permanente y afección de los dientes. Además la férula de descarga, desde sus primeros días de su uso, elimina el dolor de mandíbula, de cabeza o de oídos, así como otras molestias que puedan haber aparecido debido a la gran presión ejercida sobre la mandíbula.

Dependiendo de cada caso el tratamiento a seguir puede basarse en uno o una combinación de los siguientes:

- Tallado selectivo o ajuste oclusal.

- Rehabilitación protésica.
- Tratamiento de ortodoncia.
- Tratamiento de fisioterapia: Ejercicios musculares.
- Tratamiento farmacológico en fases agudas.
- Calor seco y húmedo.
- Acupuntura.

A la vez una forma de tratar este hábito es con terapias anti estrés, ya que, la tensión emocional es un factor favorecedor y desencadenante. El tratamiento de las lesiones provocadas por el desgaste dental se pueden tratar con materiales dentales que van a proteger y evitar un daño de las estructuras dentales.

## ¿Qué es una férula de descarga?

Es un dispositivo acrílico (resina), hecho a medida de la boca de cada paciente y que se ajusta perfectamente a sus dientes. Las férulas oclusales actualmente se confeccionan de material rígido, porque se ha comprobado que las elásticas incitan al paciente a repetir el hábito por la noche.

Normalmente será colocado en el maxilar superior y su empleo es de forma crónica. Es el tratamiento más comúnmente implementado por los odontólogos generales. El paciente la utiliza de noche (nocturno) o todo el día en los casos de bruxismo intenso.

Es importante señalar que las férulas o guardas oclusales no eliminan el bruxismo, su función en el tratamiento es de evitar el daño de las diferentes estructuras orales.

## Prevención del bruxismo

A diferencia de la caries dental y las enfermedades de la encía (gingivitis y periodontitis) en las que la prevención juega un papel importantísimo, el bruxismo es un hábito involuntario difícil de prevenir.

Nuestras actuaciones preventivas irán encaminadas principalmente a reducir las posibles consecuencias del hábito de apretar y rechinar los dientes.

**Nota:** visite a su dentista al menos una vez al año, es la manera más eficaz de mantenerse en salud o detectar cualquier problema precozmente antes de que sea demasiado tarde.