

José Ignacio Zalba



Bruxismo

El bruxismo es una patología que se ve agravada con las situaciones de estrés. Conocer la causa del desequilibrio oral es clave para prevenir y tratar este problema. Para ello, es necesario realizar un abordaje en la clínica dental del trastorno de la articulación temporomandibular, junto con ciertos cambios en el estilo de vida, como reducir el estrés o corregir hábitos de sueño.

Desgaste dental, sensibilidad en dientes, problemas de encías, carga y tensión muscular de la mandíbula y articulaciones temporomandibulares (ATM), además de dolores de cabeza, cuello, espalda u oído son síntomas que nos alertan de **bruxismo**. Aunque también una mala calidad de sueño, depresión o cuadros de ansiedad por la relación existente entre la boca y el sistema nervioso

El bruxismo, es un **incorrecto hábito de apretar o rechinar los dientes sin ningún objetivo funcional**, que vemos tanto en niños como adultos. Generalmente se realiza de forma inconsciente, mayormente durante el sueño, y está asociado a la alteración de las articulaciones temporo-mandibulares con cargas que se multiplican por 40 respecto a la masticación.

Al dormir, el sistema nervioso central trata de situar la mandíbula en una posición llamada céntrica (correcta posición de las articulaciones temporomandibulares). Cuando el individuo no la encuentra de manera natural por un trauma, bloqueo u obstáculo en la boca favorecerá el bruxismo durante el sueño.

La mala posición y funcionamiento de estas articulaciones temporo-mandibulares que forman un tripede con todos los

contactos de los dientes limita la capacidad del libre movimiento de la mandíbula. Este bloqueo condiciona la correcta realización de las funciones orales y la regulación del sistema nervioso (SN).

La boca es una importante área de autorregulación, conductas habituales no conscientes como apretar, mordisquear, pero también acciones como comer o beber algo, tragar saliva, bostezar o suspirar son algunas de las tácticas del SN.

Estas estrategias nos ayudan a resintonizar nuestro sistema nervioso esto es ajustarlo, organizarlo, para mantener y optimizar nuestro desempeño funcional en la vida diaria.

Las funciones de la boca que repetimos miles de veces todos los días provocan un fenómeno que se llama de "sumación temporal" efecto acumulativo debido a la repetición de esfuerzos.

Su incorrecta dinámica como respirar por la boca, la masticación unilateral, pérdida de piezas dentarias, prótesis inadecuadas, desequilibrio oclusal, desvíos en cierre de la mandíbula, etc. son causas bucales habituales presentes en el bruxismo

que también están influidas por la postura corporal, y aspectos emocionales del individuo que lo agravan.

Los factores emocionales o psicológicos aumentan la intensidad de este problema. La boca junto al sistema nervioso (SN) se instauran, desarrollan y maduran de una manera coordinada y armónica en los seres humanos desde las primeras etapas de la vida.

El objetivo del sistema nervioso siempre es sobrevivir. Cuando estamos en una situación de amenaza, estrés o peligro el corazón aumenta su frecuencia, los músculos se tensan y la respiración se acelera. El cuerpo se prepara para atacar o huir, hay que movilizar muchos recursos en muy poco tiempo.

Una respuesta natural primaria de defensa consiste en apretar los dientes superiores sobre los dientes inferiores con lo que bloqueamos los músculos de la cara, acción que se extiende a los de cabeza, cuello, espalda, hombros y resto del cuerpo con el fin protegerlos o ponerlos en marcha en una situación de lucha-huida. A la vez que estimula las glándulas suprarrenales que liberan adrenalina para activar el organismo.

En la sociedad actual los individuos tienen una gran probabilidad de convivir con una situación de estrés inconsciente y continuada asociada a un problema de boca. El ser humano no está diseñado para vivir en este modo de defensa constantemente, con lo que ante estas situaciones repetidas el cuerpo rompe por el "eslabón más débil".

Una boca no equilibrada es uno de los primeros sistemas de protección que agota su capacidad de adaptación manifestándose diferentes tipos de compensaciones, una muy común es el bruxismo.

El ser vivo debe responder como un todo para que funcione en armonía. Una definición de salud es el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones. La desorganización de músculos de las funciones de masticación, deglución, respiración, de conexión social, y el desequilibrio de articulaciones como el ATM, o estructuras de la cabeza (cara, base de cráneo, columna cervical) lleva a favorecer la aparición de este tan habitual problema, el bruxismo.

Conocer la causa del desequilibrio oral es clave para prevenir y tratar el problema de bruxismo. Es necesario realizar un abordaje en la clínica dental del trastorno de la articulación temporomandibular junto con ciertos cambios en el estilo de vida:

- **Reducir el estrés diario:** ejercicio, dieta e hidratación, evitar sustancias estimulantes como tabaco o alcohol.
- **Corregir hábitos de sueño;** ronquido, apnea
- **Trabajo interdisciplinar:** fisioterapia, osteopatía
- **Revisión dental anual.**

José Ignacio Zalba Elizari
Dentista Posturólogo
www.capedental.net



Protege tu
salud bucal
usando
productos
con CPC*

*Cloruro de Cetilpiridinio

PHB[®]

#sonreíresfácil



www.phb.es



De venta en
farmacia y
parafarmacia.