

El Bruxismo, ese hábito de rechinar los dientes

POR IVONNE GÓMEZ

IGOMEZ@ELNUEVOHERALD.COM



Los especialistas hablan del incremento del bruxismo, ese hábito de apretar y hacer rechinar los dientes especialmente durante el sueño. Lo relacionan con el estrés, que durante los últimos años también va en aumento.

La tendencia parece ser un fenómeno nacional, en una historia publicada en octubre del 2009 en The New York Times, un dentista de Manhattan, Robert Rawdin, y otro de San Diego, Gerald MacCraken, admitieron que los casos de bruxismo se habían duplicado en los últimos meses en sus consultas; las cifras, en parte, las adjudicaron a la situación económica por la que atraviesa el país.

"La causa principal del bruxismo es el estrés y la ansiedad. Tal vez se ve más ahora debido a que la gente lleva vidas más agitadas. En los últimos años mucha gente ha perdido el trabajo, tiene problemas financieros o, también en otros casos, puede aparecer en personas que han roto con una relación sentimental", dice el dentista Bruno Sharp, especialista de Prosthodontic Dentistry of South Florida, en Coconut Grove.

Pero también es cierto, indica, que al estrés se puede sumar una mordida o alineamiento anormal de los dientes.

"El bruxismo es un hábito inconsciente que incita al individuo a apretar o a hacer rechinar los dientes para descargar tensión de forma inconsciente durante la

noche mientras duerme; generalmente la acción ocurre durante la primera hora de sueño", explica Sharp.

En la mañana, la persona puede despertar con una sensación malestar generalizado, dolor de tensión en la mandíbula, la cabeza o las encías. Sin embargo, no lo relaciona con el bruxismo, porque no se da cuenta que lo padece. Generalmente, es su compañero de cuarto el que se queja del ruido que hace la otra persona durante la noche.

"Durante el día la acción se limita a apretar los dientes, especialmente en momentos de tensión", agrega.

Este tipo de hábito inconsciente es difícil de controlar y puede provocar daños importantes en la estructura dental.

"El bruxismo puede provocar desgastes de la dentadura, problemas de las articulaciones mandibulares, fracturas del esmalte e incluso de las coronas y los empastes", describe el especialista.

En la oficina del dentista, la primera medida de tratamiento para el bruxismo es el uso de un night dental guard o protector dental de acrílico que, por lo general, se hace a la medida y se usa durante la noche.

"El protector debe hacerse para los dientes superiores, si se coloca en la mandíbula inferior la lengua tiende a sacarlo durante la noche", explica.

En casos extremos este tipo de protección se puede usar también durante el día para ayudar a relajar los músculos del rostro.

Aparte del protector, el dentista busca corregir problemas de mordida e incluso empastes que pueden haber quedado muy altos o muy bajos.

"Se debe evitar ciertas acciones que promueven los síntomas, como masticar chicle", destaca.

Otras aproximaciones para controlar el bruxismo que sugieren los expertos son los programas para reducir el estrés, como la práctica del ejercicio, la meditación y los métodos de relajación.

También se habla de ejercicios de modificación de comportamiento, que ayudan al paciente a concentrarse en mantener la mandíbula y la lengua en la posición adecuada, lo cual ayuda a controlar el hábito de apretar los dientes especialmente durante el día.

Uno de los más novedosos tratamientos para casos extremos de bruxismo es el uso del botox. Algunos expertos consideran que a raíz de que el bruxismo es causado por espasmos involuntarios, el botox inyectado en el músculo masetero puede relajar los músculos y frenar el mecanismo del rechinar los dientes sin afectar la habilidad de masticar. El tratamiento requiere aplicarse aproximadamente cada seis meses.

Read more: <http://www.elnuevoherald.com/2011/01/19/871529/el-bruxismo-ese-habito-de-rechinar.html#ixzz1EpyibBwq>