



**Ramiro Loureiro**

Diretor Clínico  
MALO CLINIC Coimbra



# Perigos do *bruxismo*

A MALO CLINIC EXPLICA...

Uma boa noite de sono pode significar acordar de manhã revitalizado e cheio de energia. Mas, para 60% da população mundial, dormir significa fechar os olhos e ter um hábito bastante prejudicial para a saúde – o **bruxismo**, vulgarmente conhecido como o acto de ranger os dentes.

O bruxismo caracteriza-se por uma atividade involuntária e repetitiva dos músculos responsáveis pela mastigação que leva o doente a apertar ou ranger os dentes de forma prejudicial à saúde oral.

Embora o associemos normalmente ao sono, pode acontecer também durante o dia. Atinge cerca de 20% da população adulta e 40% das crianças e adolescentes, tornando o sono num momento ruidoso, agitado e pouco ou nada revitalizante.

Na sua origem podem estar vários fatores que é importante identificar e saber reconhecer. O stress e a ansiedade serão os mais rapidamente associados ao bruxismo, mas outros, como distúrbios do sono, predisposição genética, alterações ao nível do sistema nervoso central ou mesmo o consumo de determinados fármacos podem também conduzir ao surgimento deste problema.

O seu impacto na qualidade de vida pode ser profundo, uma vez que origina e potencia fortes dores musculares e de cabeça, para além de um desgaste dentário acentuado que resultará em dificuldades mastigatórias, bem como numa alteração da harmonia no sorriso.

O principal desafio reside em identificar o problema para o poder solucionar.

Queixas por parte do doente de compressão, ranger dos dentes e dores musculares, ou ainda o relato por parte de terceiros de ruídos durante o sono, derivados desse ranger de dentes, contribuem para essa identificação. Outra forma de diagnóstico passa por um exame clínico no qual o médico dentista observa sinais claros de desgaste dentário, fraturas frequentes de dentes ou indícios de sobrecarga articular e muscular.

Não existe ainda uma solução mágica para o bruxismo. O que existe atualmente são algumas soluções terapêuticas.

A principal passa pela utilização de um goteira oclusal personalizada, a qual funciona como uma barreira ao desgaste dentário evitando o contacto entre os dentes superiores e inferiores. Também a utilização de relaxantes musculares, anti-inflamatórios ou fisioterapia podem ajudar a contrariar o bruxismo.

Nos casos em que já se verifique um desgaste dentário acentuado ou a ausência de dentes, será necessário proceder a restaurações. Em situações onde exista uma prevalência de stress, ansiedade ou outras alterações comportamentais poderá ser aconselhada uma intervenção a nível da psicoterapia. Outras especialidades, como neurologia e otorrinolaringologia, também poderão ser chamadas a intervir, dada a associação entre o bruxismo e distúrbios do sono.

Sendo uma questão que preocupa sempre muito os pais, o bruxismo nas crianças está frequentemente ligado a alterações a nível psicossocial ou de aquisição de novas competências. Nestas situações, ocorre geralmente por um período limitado de tempo e não tem necessidade de tratamento. Contudo, não pode ser desvalorizada a possibilidade de estar relacionado com alterações no desenvolvimento dos maxilares ou de problemas respiratórios. Nestes casos, é recomendada a rápida resolução desses problemas.

Se reconhecer algum destes cenários, o primeiro passo é visitar o mais rapidamente possível o seu dentista.

**É fundamental que a causa que conduziu a este comportamento seja identificada o quanto antes, de forma a que seja iniciado o tratamento adequado, evitando assim que os seus dentes sofram ainda maiores consequências.** +



**MALO CLINIC**

geral@maloclinics.com  
www.maloclinics.com