

Bruxismo

¿Sabías que se gastan los dientes?

Todos nos hemos dado cuenta que los dientes de las personas mayores son diferentes de las de los jóvenes. Están gastados. Generalmente se aprecia en el sector anterior más acusadamente.

Durante años hemos asumido que era algo inevitable debido al uso y asociado a años de función...pues estábamos en un error.



El desgaste de los dientes se debe a un hábito nocturno, a veces también diurno, en el cual se frota los dientes entre sí, rechinar, sin función masticatoria alguna. Esto provoca unas **facetas de desgaste** en los incisivos y caninos que son características de este hábito.

Haciendo estudios en voluntarios se ha observado que está relacionado con la fase nocturna del sueño.

Aproximadamente el 50 % de las persona padecen este hábito denominado bruxismo. (Bruxar: rechinar, frotar los dientes).

No se saben las causas que lo provocan pero que se mantiene durante toda la vida. Se ha descubierto la manera de que no nos produzca los síntomas característicos asociados a él.

Estos son los más frecuentes además del desgaste dental:

- 1) Dolor en los músculos masticatorios.
- 2) Contracturas en los músculos del cuello y nuca. Dolores de cabeza de origen muscular.
- 3) Ruidos en la articulación de la mandíbula al abrir la boca (clic articular)
- 4) Limitación de la apertura bucal, con los años.
- 5) Movilidad dentaria si se asocia a enfermedad de las encías.

La manera de evitar que se produzcan estos síntomas es el uso nocturno de una **férula de descarga**, que es un aparato que se adapta a los dientes y que tiene una forma que evita el desgaste y protege a las articulaciones de la mandíbula. Se fabrica a la medida de sus dientes en el laboratorio dental y se entrega en una semana aproximadamente.



Uso de la Férula de descarga:

Se utiliza para dormir. Es segura y es imposible atragantarse dormido, ni si quiera si uno sufre de náuseas pues no toca el paladar.

Al principio es normal despertarse sin ella pues dormido uno se la quita, pero poco a poco, es muy bien tolerada.

Pasado un tiempo, ocurre lo contrario: uno no duerme bien si no la coloca pues nota que aprieta demasiado y que esa fuerza se descarga solo en un grupo dental causando dolor.

Este aparato se provee con una caja especial ventilada que nos acompaña en todos los viajes. Es recomendable colocarle nuestro teléfono para que sea posible ser devuelta en caso de pérdidas.

El mantenimiento es muy sencillo, basta colocarla bajo el grifo por las mañanas y cepillar para quitar la saliva acumulada en la noche.

Semestralmente concurrir a la revisión dental con ella para estudiar el desgaste y así mantenerla efectiva. Una férula de descarga bien mantenida dura muchísimos años y protege a toda la dentadura.