

Cos'è il bruxismo

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

È il terzo disturbo del sonno e rappresenta l'impatto sulla qualità di vita. Questo fenomeno consiste nel **digrignamento dei denti** e si manifesta soprattutto di notte. Colpisce il 50% della popolazione senza distinzione di sesso.

Contrazione della mandibola

Il digrignamento è dovuto alla **contrazione della muscolatura masticatoria** e compare soprattutto durante il sonno. Fa parte dei cosiddetti movimenti parafunzionali della mandibola, che è l'unico osso mobile del cranio. I movimenti funzionali della mandibola sono: parlare, masticare, deglutire. Quelli parafunzionali, cioè non naturali, sono il serramento detto anche clenching, e il digrignamento dei denti, chiamato bruxismo.

Dovuto allo stress

Il digrignamento non ha cause certe, compare nel sonno, ma è dovuto ad una situazione di ansia o [stress](#). Soprattutto quando l'organismo è stanco si scarica **tensione sui muscoli del volto**, provocando un'iperattività che porta al digrignamento. Spesso ne soffrono anche i bambini, che in seguito a questo fenomeno possono manifestare un disagio psicologico, ad esempio il bambino che va per la prima volta all'asilo. Questa è per lui una situazione di ansia e [stress](#) che sfocia nel digrignamento. Il bruxismo compare di notte nelle ore di sonno leggero, e non è facile per la persona che ne soffre, rendersene conto poiché quando si dorme difficilmente si riesce a tenere sotto controllo i muscoli facciali. Il digrignamento dà luogo ad un rumore, lo sfregare dei denti, che può disturbare il sonno di chi dorme vicino alla persona colpita. Esso può avere conseguenze negative sul sonno di chi ne soffre, perché nel cercare di prevenire il digrignamento, non si dorme bene, ci si sveglia di continuo durante il sonno e al mattino si ha la sensazione di non essere ben riposati.

Segnali del bruxismo

Per sapere se si soffre di questo disturbo, bisogna farsi controllare la bocca, poiché l'effetto del bruxismo consiste nella progressiva distruzione dei denti, che man mano si consumano. Appare una linea piana soprattutto su canini e incisivi laterali, è importante quindi controllare anche la dentatura dei bambini. Vi sono però anche altri sintomi che permettono di riconoscere il bruxismo, soprattutto se è presente da tempo e mai stato curato. Può causare indolenzimento della mandibola e conseguentemente, ciò può sfociare in mal di schiena, infiammazioni alle gengive, difficoltà ad aprire al massimo la bocca, aumento della sensibilità al caldo e al freddo, fastidio nello spazzolamento, **dolori facciali e mal di testa**.

I Bite

Sono **apparecchiature mobili** da indossare di notte che interponendosi sulle superfici masticatorie ostacolano il digrignamento. Rappresentano la cura contro il bruxismo e il loro scopo è duplice: da una

parte proteggono lo smalto dall'erosione, dall'altro ristabiliscono il corretto allineamento delle due arcate, così da eliminare le tensioni muscolari delle mandibola e del collo. Inoltre, quando la persona digrigna i denti sulla nuova superficie invia dei segnali ai recettori del dolore, ciò induce una riduzione dell'intensità dell'attività muscolare notturna (rilassamento). I bite possono essere costruiti con materiali morbidi o rigidi, la scelta spetta al dentista che prima procede con il calco delle impronte dell'arcata dentale, necessarie alla costruzione dell'apparecchio.

Segreto: rilassarsi

Per curare il bruxismo è opportuno cercare di eliminare la **causa originaria dello stress** che ha causato il fenomeno. Bisogna trovare dei momenti da dedicare a se stessi e tentare di rilassare volontariamente i muscoli così da ridurre l'iperattività muscolare. Così facendo, si facilita la loro irrorazione sanguigna e l'eliminazione delle scorie che stimolano i recettori del dolore. Può essere utile lo Yoga o il training autogeno. A volte il medico può prescrivere farmaci ansiolitici, antidepressivi e miorilassanti. Essi però non agiscono eliminando la fonte dello [stress](#), ma attenuano le conseguenze sull'organismo. Se ad essere colpito è un bambino, è utile che i genitori cerchino di stargli vicino, facendogli sentire il proprio affetto. Se, infatti, il bimbo si sente amato e sostenuto, sarà in grado di affrontare con più sicurezza le piccole difficoltà che lo turbano risolvendo il disturbo.

Curiosità

Oggi il bite che risolve il bruxismo si acquista anche in **farmacia**. L'apparecchio è auto modellante, basta immergerlo in [acqua](#) bollente e posizionarlo in bocca, ottenendo un bite su misura. L'apparecchio può essere rimodellato più volte ma è necessaria comunque una visita dall'odontoiatra che è l'unico capace di capire da cosa proviene il disturbo e consigliare gli interventi più adatti. Quando, nei casi estremi, il dente presenta una grave usura da bruxismo, con danni estetici, si ricorre alla ricostruzione. Dov'è possibile, si consiglia di usare le resine, perché risultano meno rigide rispetto ad altri materiali e consentono una migliore protezione delle strutture articolari ossee. Anche dopo la ricostruzione è importante proteggere i denti con un bite, almeno fino a che il disturbo non sia sparito.

Valentina Cirillo