

## Bruxismo afeta cerca de 40% da população mundial e causa diversos problemas

Geralmente despercebido pela grande maioria das pessoas, o bruxismo provoca dores de cabeça constantes, inchaços ocasionais na mandíbula, sensação de incômodo nos músculos da face e até zumbido no ouvido e dor nas costas e no pescoço. Caracterizada pelo frequente ranger ou apertar dos dentes, a doença pode gerar inúmeros problemas e requer atenção.

**29/08/2016 16:15:03**

Ter boas noites de sono e acordar se sentindo renovado depende de muitos fatores, da luminosidade do ambiente até deixar o estresse e a ansiedade de lado para descansar por algumas horas. Mas, para cerca de 40% da população mundial, dormir significa fechar os olhos e, inconscientemente, vivenciar um hábito bastante prejudicial à saúde.

Geralmente despercebido pela grande maioria das pessoas, o bruxismo provoca dores de cabeça constantes, inchaços ocasionais na mandíbula, sensação de incômodo nos músculos da face e até zumbido no ouvido e dor nas costas e no pescoço. Caracterizada pelo frequente ranger ou apertar dos dentes, a doença pode gerar inúmeros problemas e requer atenção.

De acordo com a cirurgiã dentista Débora Cristina Molon, muitas vezes, os pacientes não sabem que se enquadram nas estatísticas de bruxismo e demoram a procurar tratamento. Isso porque, como ocorre durante o sono, só é percebida quando alguém faz o alerta em relação ao estranho som provocado pelo ranger dos dentes. “Outro meio comum de diagnóstico é nos exames dentais rotineiros. Descobrimos a doença ao ver os dentes desgastados ou com o esmalte rachado”, explica.

A especialista também comenta que o bruxismo pode deixar os dentes doloridos ou soltos e também acarretar a destruição do osso circunvizinho e do tecido da gengiva. Em casos mais severos, a enfermidade induz a problemas como a síndrome da articulação têmporo-mandibular.

Entre os motivos principais para a ocorrência da doença está o estresse e a ansiedade. Por isso, o tratamento exige um olhar multidisciplinar, incluindo dentistas e demais profissionais da área da saúde. Para reduzir os impactos negativos do bruxismo, esclarece a cirurgiã, pode ser preciso usar um dispositivo feito sob medida no intuito de proteger os dentes ao longo da noite. Além disso, em

consultas, o profissional especializado vai verificar se é necessário igualar a mordida ou corrigi-la com restaurações, coroas ou ortodontia. Vale, ainda, o paciente encontrar maneiras de relaxar e reduzir a tensão do dia a dia.

Sobre a Dra. Debora Cristina Molon

É proprietária da Odonto Clínica Harmony, cirurgiã dentista, especialista em Implantodontia, pós-graduada em Odontologia Estética e membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética.