



Bruxismo – o que é?

Bruxismo é o hábito involuntário de ranger ou apertar os dentes, geralmente durante o sono, a partir de raiva, tensão, medo ou frustração. Algo entre 50–95% da população sofrem de bruxismo, metade dos quais são crônicos o suficiente para necessitar tratamento. O bruxismo pode ocorrer a qualquer momento, mas é mais comum à noite, enquanto dormimos. Por acontecer durante o sono, a maioria das pessoas não sabem que tem bruxismo até o seu dentista dizer que eles estão mostrando sinais de bruxismo. Muitas vezes, um cônjuge ou membro da família ouve o som do ranger dos dentes. Quando diagnosticado precocemente, o rangido dos dentes pode ser tratado antes de causar danos permanentes aos dentes.

Como eu sei se eu ranjo meus dentes?

Há vários sinais indicadores do bruxismo. Maxilares doloridos ou tensionados, dores de cabeça pela manhã, dores de ouvido e dor de garganta são sinais comuns de bruxismo moderado a grave. Outros podem notar que seus dentes tornaram-se mais sensíveis ao longo do tempo, ou que eles estão desgastados ou planos. Outras indicações físicas do rangido crônico de dentes é quebra dos dentes; o aumento da sensibilidade a alimentos quentes ou frios e bebidas. Para ter certeza, é melhor perguntar ao seu dentista. Eles podem lhe dar uma resposta definitiva, e recomendar as melhores opções de tratamento.

Grande parte da população só vai perceber que tem bruxismo quando já estiverem mais velhos e tendo uma crise de estresse. O quanto antes você descobrir este problema, melhor para começar um excelente tratamento paliativo. (Foto: yourchildhealthy.blogspot.com)

Causas de ranger os dentes

Na maioria das vezes, o bruxismo está relacionado ao estresse. Ele também pode ser uma resposta a dor em outras partes do corpo, ou o resultado de dentes desalinhados. Estimulantes, como a cafeína, o álcool e outros podem agravar a situação, causando um ranger mais grave ou apertamento entre os dentes.

Quais são as opções de tratamento?

Quando o bruxismo é grave o suficiente para causar dor e/ou danos físicos aos seus dentes, seu dentista pode sugerir que você use uma placa de mordida durante a noite. A placa dentada é uma bandeja macia removível, feita de um polímero plástico límpido sem sabor. É feito sob medida para se encaixar nos dentes superiores ou inferiores, prevenindo que você faça o rangido com os dentes.

Pensamentos finais

Nem todo bruxismo precisa de tratamento, assim como o desvio de septo. Portanto, só faça o tratamento de você realmente verificar que precisa. Leve seus filhos desde cedo para exame deste tipo, pois pode ser necessário um tratamento já deste cedo com um aparelho. Sua saúde dentária pode influenciar muitas pessoas e atrapalhar muito sua vida. Cuide bem de seus dentes e [de seu sono](#).

FONTE: <http://www.saudemelhor.com/>