

Tensão e estresse causam bruxismo

O hábito de apertar e ranger os dentes, que provoca dor e problemas na articulação da mandíbula, parece estar se tornando cada vez mais comum. Segundo os dentistas, cerca de 15% das pessoas são afetadas. Fortes dores de cabeça e desgaste dos dentes são algumas das conseqüências do problema, que pode ocorrer durante o sono e no período de vigília. Veja nesta edição como reconhecer e tratar essa disfunção.

Disfunção pode aparecer em qualquer idade

Apertar e ranger os dentes quando não se está mastigando é uma disfunção que atinge, em média, 15% da população, de acordo com especialistas. São muitos os fatores, físicos e emocionais, inclusive genéticos, que levam a pessoa a apertar inconscientemente os dentes de forma sistemática e constante. Em geral esse hábito começa durante o sono (bruxismo), podendo estender-se também ao período em que a pessoa está acordada (briquismo).

O bruxismo e o briquismo estão relacionados ao estresse em 100% dos casos. Segundo os dentistas, todos os pacientes com sintomas de bruxismo têm a tensão emocional aumentada. Estresse, depressão, uso de drogas,

ansiedade, medo e expectativas incertas sobre o futuro, por exemplo, são fatores que podem desencadear o problema. Um alinhamento incorreto dos dentes e o conseqüente fechamento inadequado da boca também estão presentes na maior parte dos casos, mas dificilmente são suficientes para causar o aperto constante dos dentes.

A pessoa aperta os dentes numa tentativa inconsciente do organismo de livrar-se da tensão emocional e, ao fazê-lo, o corpo “percebe” que os dentes não estão alinhados adequadamente, esforçando-se por cumprir a “ordem” de cerrar os dentes. Está delineada a situação que pode acabar causando sérios problemas físicos e emocionais.

Conseqüências

As dores de cabeça crônicas são o sintoma mais comum dos portadores de bruxismo e briquismo. Elas surgem como conseqüência da contração excessiva dos músculos da mastigação, podendo atingir rosto, pescoço, ouvido e até ombros. O período crítico de dor ocorre pela manhã (se há predomínio do bruxismo) ou à tarde (se a pessoa desenvolveu briquismo).

Outro problema decorrente do ranger dos dentes são disfunções na articulação da mandíbula, que, além de doer, pode estalar, travar, restringir a abertura da boca e até desviar-se para o lado no ato de abrir ou fechar

a boca.

Também são freqüentes a dor e o desgaste dos dentes. A dor é maior pela manhã e o desgaste pode chegar à gengiva. Em dentes mais frágeis, que têm ou tiveram cáries, o ranger pode provocar a quebra. Se o problema não é tratado e a gengiva inflama, pode ocorrer uma perda do suporte ósseo dos dentes, que se tornam móveis.

A qualidade do sono também é seriamente prejudicada, o que causa cansaço constante, agrava a tensão emocional e, conseqüentemente, o bruxismo ou briquismo.

Diagnóstico e tratamento

Em geral, no início a pessoa não percebe que tem bruxismo e/ou briquismo. Só quando a disfunção se instala e se agrava ou quando alguém, em geral marido ou esposa, percebe o ruído, é que ela toma consciência do problema. A falta de informação pode ainda levar a pessoa a demorar para procurar ajuda, o que agrava em muito as conseqüências.

O diagnóstico geralmente é feito depois que surgem algumas dessas complicações. O dentista então deve fazer uma verificação completa da boca e propor um plano de ação para eliminar as causas da mordida imperfeita. Pode ser necessário, inclusive, usar um aparelho ortodôntico para criar ou restaurar o alinhamento adequado dos dentes.

Ir ao dentista não basta

O bruxismo e o briquismo são um termômetro psicológico instalado na boca. Para eliminar essas disfunções, é necessário identificar as causas da tensão e, na medida do possível, reduzi-la ou eliminá-la. Não deixe de:

- Praticar esportes
- Fazer ioga e outros exercícios de relaxamento regularmente
- Buscar tratamento para os distúrbios psiquiátricos causadores do bruxismo, como depressão e ansiedade, inclusive usando medicamentos, se o médico considerar necessário
- Fazer a psicoterapia recomendada pelo médico: ela identifica e trata as dificuldades emocionais associadas ao bruxismo ou briquismo
- Fechar bem a boca: o fechamento deve ser perfeito. O mau contato entre os dentes de cima e os de baixo cria pontos de atrito que aumentam a tensão muscular. Próteses malfeitas ou muito antigas devem ser trocadas
- Usar as placas de acrílico moldadas pelo dentista para dormir. Elas distribuem a força muscular em todos os dentes e não apenas em um ou dois deles mal posicionados

Crianças também sofrem

É muito comum que as crianças desenvolvam o hábito do bruxismo em razão das alterações no alinhamento dos dentes causadas pela troca dos dentes-de-leite pelos definitivos. Cerca

de **15%** delas apresentam a disfunção. Nesse caso o bruxismo tende a desaparecer normalmente com o tempo. O uso de uma placa para dormir moldada pelo dentista pode minimizar a disfunção ou mesmo resolver o problema.



Saiba mais

Associação Brasileira de Odontologia (ABO)
Rua Vergueiro, 3.153 – 8º andar – conj. 82/83
São Paulo (SP) – CEP 04101-300
(11) 5083-4000
www.abo.org.br