



## Che cos'è il bruxismo?

Bruxismo, dal greco brùko significa letteralmente "digrignare i denti".

Un fenomeno che riguarda l'8-9% della popolazione e che può portare, a lungo andare, ad un rapido consumo dei denti e a danni ai muscoli facciali. Innanzitutto, scheggiature dei denti e, poi, l'alterazione della forma degli stessi. Lo smalto può venire usurato in modo molto grave, fino alla sua definitiva scomparsa. Può aumentare la sensibilità di denti e gengive esposte al calore o al freddo. Altra conseguenza è la crescita del dolore durante l'apertura e la chiusura della bocca, dolore che può sfociare in cefalee o nella disarticolazione completa di mascella e mandibola.

Il bruxismo può essere classificato come:

- bruxismo "rumoroso" (digrignamento dei denti)
- bruxismo "silenzioso" (serramento dei denti)
- bruxismo misto

E può essere:

- diurno (meno frequente)
- notturno (più frequente)

Il fenomeno indica, in genere, uno stato di forte nervosismo, spesso inconsapevole. E' un modo del tutto involontario per scaricare le tensioni accumulate durante il giorno.

Il singolo episodio dura in media 9 secondi ed è di solito accompagnato da un aumento della frequenza cardiaca e dalla costrizione dei vasi sottocutanei.

Molteplici sono le possibili cause del bruxismo. Alcune sono di natura odontoiatrica, quali malformazioni mandibolari che portano problemi di malocclusione dentale. Le cause più frequenti, però, sembrano riguardare la sfera emotiva (stress, ansia, frustrazione, tensione, competitività).

In genere ne sono vittima gli adulti, ma neppure i bambini ne sono risparmiati. Tre bambini su dieci digrignano o fanno stridere i denti, dicono gli esperti, con la più alta incidenza in bambini al di sotto dei 5 anni.

Ci si accorge di soffrire di bruxismo principalmente a causa della visibile usura dei denti, causata dalla forza generata dai movimenti indotti dal bruxismo, o dai dolori alla mascella e ai muscoli della faccia subito dopo il risveglio mattutino. E' sufficiente anche mettersi davanti allo specchio con i denti allineati, i superiori appoggiati sugli inferiori; se non si individuano spazi tra incisivi superiori ed inferiori, è probabile che si soffra di bruxismo.

Il bruxismo disturba il sonno e lo stato di benessere delle ore diurne.

Un sonno di durata ridotta o di qualità scarsa è causa di sonnolenza durante la giornata, di prestazioni sul lavoro ridotte, di maggiore irritabilità e di cattivo umore.

E' possibile controllare il bruxismo rilassandosi prima di coricarsi, per esempio con un bagno o una doccia calda, ascoltando un po' di musica o leggendo un libro.

E', inoltre, possibile correggere il disturbo e prevenirne gli effetti collaterali indossando un bite, una mascherina simile al paradenti che portano i pugili, che viene portata soprattutto di notte, in grado di creare una barriera protettiva tra le due arcate dei denti.

In ogni caso, al primo dubbio è consigliabile rivolgersi al proprio dentista di fiducia.