

## L'estrès m'està deixant sense dents

¿Quantes vegades no ens hem despertat amb mal a les barres?

Les dents també pateixen en els moments d'estrès i nerviosisme que ens afecten en la nostra vida quotidiana. De vegades, ens despertem amb la mandíbula ressentida o fins i tot ens desvetllem a la nit en adonar-nos que estem serrant les barres i, per tant, exercint una gran pressió a les dents.

¿Quantes vegades no ens haurem despertat amb mal a les barres? Aquest dolor se sol produir perquè mentre dormim solem pressionar amb força les dents de la mandíbula inferior contra les de la superior. És un hàbit inconscient, conegut com a bruxisme nocturn i és un problema habitual en adults que, de vegades, es pot donar en nens.

La Dra. Karen Santiago, cap de Cirurgia Maxil·lofacial de l'Hospital Quirón Bizkaia, indica que *"es tracta d'un trastorn poc freqüent en nens menors. L'edat habitual d'inici està entre els 17 i el 20 anys, afecta ambdós sexes per igual i pot remetre espontàniament al llarg de la vida"*.

En un primer moment pot semblar una simple molèstia, però la conseqüència és una sobrecàrrega del sistema que, amb el temps, pot produir un desgast de les peces dentals, mals de cap i contractures en els músculs de la mandíbula, coll i oïda.

L'origen, assenyala la Dra. Santiago, encara no està totalment aclarit, *"De vegades pot ser degut a una oclusió anormal de les dents; és a dir que, en alguns casos la manera com les dents de dalt encaixen amb el de baix quan es tanca la boca no és*



L'estrès m'està deixant sense dents!

El *bruxisme nocturn* és l'hàbit de pressionar amb força, mentre dormim, les dents de la mandíbula inferior contra les de la superior

*la correcta"*, explica. Altres línies d'investigació apunten a problemes d'ansietat. *"Aquest trastorn també es produeix per tensions personals, conflictes no resolts o estrès"*, explica el Dr. Juan Antonio Hormaechea, cap de Psiquiatria i Psicologia de l'Hospital Quirón Bizkaia.

### Els símptomes

¿Quan hem d'anar a veure l'especialista? Les primeres mostres del problema són quan el pacient es desperta amb una sobrecàrrega a la regió dels músculs que mouen la mandíbula i a la zona situada al voltant de l'orella.

Aquest dolor és la conseqüència d'haver estat pressionant les dents durant tota la nit.

Molts pacients acudeixen a la consulta de l'especialista perquè tenen dolor al voltant de l'orella o fins i tots cefalees. *"Hi ha altres pacients que noten com sorolls (com que espeteja o d'alguna cosa que cruix) o bé dolor en l'articulació temporomandibular, així com dificultat per obrir la boca o per mastegar"*, assenyala la Dra. Santiago.

D'altres vegades és el dentista qui pot observar que el pacient té desgasts dentals i que detecta el que es coneix com a *línia alba*, que s'origina pel fregadís constant de les dents amb la llengua, que provoca la formació d'una durícia a les genives.

### Diagnòstic i tractament multidisciplinari

El tractament mèdic variarà segons quin sigui l'origen del problema i els

efectes sobre les nostres peces dentals i mandíbula.

Si la posició de les dents és incorrecta, s'hi col·loca una fèrula de descàrrega; si s'hi ha produït desgast o s'han perdut peces dentals, és una reconstrucció dentària per recuperar l'anatomia normal i, si el problema és a la mandíbula (desviació del mentó cap endavant o cap enrere) és el cirurgià maxil·lofacial qui ha d'intervenir per corregir la base òssia. Així doncs, la teràpia pot ser de dos tipus: conductual o mèdic, o bé una combinació de les dues

Si ens trobem davant d'un trastorn d'origen nerviós o d'un episodi d'estrès, s'opta per la teràpia conductual que ha d'aplicar el psicòleg o psicoterapeuta per intentar desentranyar la causa de l'estrès en la vida del pacient.

S'ha comprovat que, si el pacient redueix el seu nivell d'ansietat, el bruxisme millora de manera notable. "És convenient

Les primeres mostres del problema es manifesten quan ens despertem amb una sobrecàrrega a la regió de la mandíbula i al voltant de l'orella

*visitar a un psicòleg o psiquiatra que ajudi a controlar els estats d'ansietat i que, en casos extrems, fins i tot podrà receptar fàrmacs ansiolítics", explica el Dr. Hormaechea.*

#### **Tractaments dentals**

##### ■ Fèrula de descàrrega

És una peça que es posa a les arcades superior i inferior de les dents per evitar-ne el fregadís. Normalment és ben tolerada pels pacients que, tot i portant-la fins i tot poden parlar.

És possible dur-la tant de dia com de nit i, així, s'evita el desgast i la sobrecàrrega dental, a més de relaxar la musculatura i equilibrar les articulacions de la boca.

##### ■ L'ortodòncia

Es duu a terme quan les dents encara no s'han desgastat pel *bruxisme* però estan mal col·locades i es detecta que l'origen del trastorn és la posició incorrecta de les peces dentals.


##### ■ La coronoplàstia

L'objectiu d'aquest tractament és regular les dents endanyades o perdudes a causa del *bruxisme*.

Consisteix a recol·locar la part visible de les dents de manera que recuperin una posició d'encaix perfecta per tal que el pacient no torni a serrar les barres.

##### ■ La cirurgia maxil·lofacial

Corregir la posició de la mandíbula és important ja que, si està tirada enrere, es tendeix a forçar-la cap endavant (o a la inversa) i això provoca dolor.

Aquest tractament consisteix a col·locar de forma correcta la mandíbula, és una intervenció que dura entre una hora i una hora i mitja, es fa sota anestèsia general i requereix generalment d'un dia d'ingrés. 



Bruxisme? No, gràcies!

## La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- Compensació del 40% en tractaments odontològics.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres i Especialistes Concertats, permanentment actualitzats a la web [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de:

[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)

Tel. 93 418 81 70

[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com) 