

Información sobre el rechinar de los dientes (bruxismo)

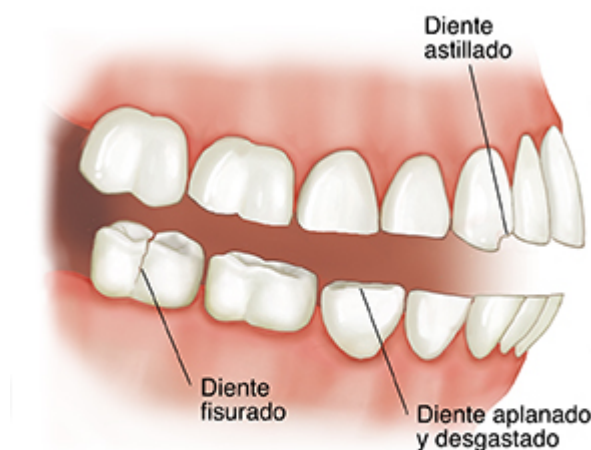
El rechinar de los dientes (bruxismo) puede presentarse en cualquier momento. Con frecuencia, las personas rechinan los dientes mientras duermen y ni siquiera se dan cuenta. Una de las posibles causas es el estrés. Pero no siempre se conoce el motivo.

Daños causados por rechinar los dientes

El rechinar de dientes puede causar lo siguiente:

- Astillamiento del esmalte y fisuras en los dientes
- Aplanamiento, aparición de surcos y desgaste de los dientes
- Aflojamiento de los dientes
- Avance más rápido de los problemas de las encías (periodontales)

Si no se hace algo para detener el daño, el bruxismo puede producir problemas en los músculos o la articulación de la mandíbula. Se los llama problemas en la articulación temporomandibular o trastorno temporomandibular. Incluso podría perder los dientes.



Evaluación del problema

El dentista le examinará toda la boca y le hará algunas preguntas. Luego, revisará los dientes y el esmalte desgastados. Esta evaluación ayuda a confirmar si usted rechina los dientes. También podría ayudar a encontrar la causa de este hábito.

Los síntomas del rechinar

Síntomas como estos pueden ser señal de que usted rechina los dientes:

- Mandíbula adolorida y cansada
- Sensibilidad en los dientes

-
- Dientes flojos
 - Dolores sordos de cabeza, oídos o cuello
 - Chasquidos al abrir la boca

Tratamientos

El dentista puede sugerir uno o más de estos tratamientos:

- **Un protector bucal.** Es un dispositivo plástico que cubre los dientes. Los protege de los daños que produce el rechinar. Se usa durante las horas en que es más probable que rechine los dientes.
- **Ajuste de la mordida.** Consiste en la corrección de la manera en la que los dientes superiores encajan con los inferiores. Si rechina los dientes debido a una mordida desigual, este tratamiento puede reducirlo.
- **Reducción del estrés.** Se relajan los músculos de la mandíbula para reducir el rechinar. El dentista puede sugerir métodos para reducir el estrés, como la actividad física, terapia o meditación.
- **Medicamentos.** El dentista puede prescribir un relajante muscular para tomar antes de acostarse. Esto puede aliviar los músculos adoloridos.