



## Rechinar de dientes/Apretar la mandíbula (Bruxismo)



### Descripción general

Bruxismo es el término con el que se conoce el rechinar o apretar de los dientes de forma inconsciente. En muchas personas, ocurre mientras duermen. En otras, ocurre cuando están despiertos. El bruxismo puede dañar sus dientes y causar otros problemas.

### Causas

No estamos seguros qué causa esta afección. Es posible que factores físicos, psicológicos y genéticos jueguen un papel en ello. Cuando ocurre durante el sueño, se lo considera un trastorno del movimiento relacionado con el sueño. Si ocurre mientras usted está despierto, es posible que esté relacionado con el estrés y la ira. Es posible que le ayude a sobrellevar la frustración. Es posible que sea algo que usted hace al concentrarse.

### Síntomas

Entre los síntomas se encuentran un rechinar tan ruidoso de los dientes mientras duerme, que puede despertarlo a usted o a su pareja. Es posible que sus dientes estén desgastados, astillados o rotos. Puede tener sensibilidad en los dientes. El interior de sus mejillas puede dañarse. Es posible que sienta su mandíbula dolorida, cansada y rígida. Es posible que esta se trabe. Es posible que tenga dolor en su cuello, la cara o el oído. Es posible que tenga dolores de cabeza.

### Tratamiento

Si su bruxismo no es severo, es posible que no requiera tratamiento. Pero si está produciendo problemas dentales o mandibulares, el tratamiento puede ser de ayuda. Puede utilizar un protector bucal por las noches, para proteger sus dientes. Si usted aprieta sus dientes durante el día, es posible que necesite aprender cómo mantener su mandíbula en la posición correcta. Su dentista puede darle consejos acerca de cómo hacerlo. También puede ser necesario que aprenda a manejar su estrés o enojo. Las técnicas de relajación pueden ser de ayuda. Y, en algunas personas, los medicamentos son beneficiosos. Su dentista o su médico pueden crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.