

CORRIERE DELLA SERA / PEDIATRIA

DIGRIGNARE I DENTI, UN DISTURBO MOLTO DIFFUSO E POCO NOTO: COME AFFRONTARLO

In Italia il bruxismo (notturno o diurno) potrebbe riguardare 15-18 milioni di persone. Lo favoriscono i ritmi frenetici e alcuni comportamenti a rischio, come fumo e alcol

di **Laura Cuppini**



Denti serrati, digrignamento, muscoli irrigiditi: a molti è capitato di osservare nei figli o nel partner l'abitudine (involontaria) a movimenti mandibolari notturni. Il disturbo si chiama bruxismo e secondo gli esperti colpirebbe più di una persona su dieci, mentre tre su dieci avrebbero anche (o solo) episodi diurni. In Italia il fenomeno potrebbe riguardare 15-18 milioni di persone. Poco conosciuto e sicuramente sottostimato, causa diversi problemi, dall'usura anomala dei denti a dolore alle arcate, tensione mandibolare e cefalea. Colpisce a tutte le età, bambini compresi, e l'incidenza è in aumento. Il bruxismo può manifestarsi con il serramento e digrignamento dei denti ma anche in una forma più subdola, detta "serramento mandibolare", che induce a mantenere i muscoli rigidi in una posizione fissa, senza alcun contatto tra i denti: quest'ultima condizione è considerata uno dei fenomeni emergenti. L'Accademia Italiana di Odontoiatria Protesica (Aiop), ha diffuso una guida per conoscere - e affrontare nel modo giusto - il problema.

Fattori psicologici, fumo e alcol

Partiamo dalle cause. «In passato grande importanza è stata attribuita alla malocclusione dentale come causa di bruxismo - spiega **Fabio Carboncini**, presidente di Aiop -. Oggi, invece, autorevoli ricerche ne hanno ridimensionato la portata, spostando l'attenzione verso fattori psicologici e vari aspetti neurologici legati alla struttura del sonno. In altre parole, il disturbo sarebbe regolato dal sistema nervoso centrale e non dagli stimoli periferici. Tra i fattori predisponenti vi sono la tensione nervosa, le forme di stress e ansia e, persino, il senso di competizione nello sport.

Per questo motivo, a volte si ricorre agli psicofarmaci, che agiscono a livello centrale ma non sempre si rivelano efficaci nel trattare la patologia». A favorirne la diffusione sono i ritmi di vita frenetici e alcuni comportamenti a rischio, come il fumo e il consumo di alcolici; fra i giovani può manifestarsi come effetto secondario di alcune droghe sintetiche, come l'ecstasy.

Denti scheggiati e dolore

Le conseguenze più evidenti del bruxismo sono l'eccessiva e anomala usura dei denti e la presenza di scheggiature o incrinature, sia nella dentatura naturale sia negli interventi del dentista, come le otturazioni. Spesso compaiono anche difficoltà funzionali nei normali movimenti di apertura e chiusura della bocca, indolenzimento dei muscoli masticatori e delle articolazioni temporomandibolari. «Tra i principali segnali spia che possono far sospettare il bruxismo, oltre a una dentatura danneggiata o consumata, vi sono il rumore notturno, presente nel 25% dei casi, la sensazione di tensione mandibolare al risveglio o di dolore localizzato alle arcate dentali e la ricorrenza di cefalee muscolo-tensive» aggiunge Carboncini.

Come affrontare il problema

Non esiste una cura che possa risolvere il problema, dunque è fondamentale adottare i giusti comportamenti per limitarne la portata. Innanzitutto bisogna cercare di mantenere la bocca in posizione "normale" in tutto l'arco della giornata, ovvero con denti staccati e muscoli masticatori rilassati. I denti dovrebbero toccarsi tra loro soltanto durante la masticazione dei cibi e, occasionalmente, durante la deglutizione. È però fondamentale agire anche a livello psicologico. «Nel bruxismo diurno l'approccio cognitivo-comportamentale è probabilmente la migliore opzione terapeutica disponibile - spiega Carboncini -: consente di ottenere maggiori benefici nel lungo termine, favorendo la consapevolezza individuale del fenomeno e facendo comprendere al paziente la necessità di controllare la muscolatura masticatoria, mantenendola in posizione di riposo, durante la giornata. Occorre poi agire sugli stili di vita: meno alcol, fumo e caffè, soprattutto la sera, ritmi più rilassati e una buona qualità del sonno sono tutti fattori che aiutano ad allentare la tensione sui muscoli masticatori e il loro sovraccarico».

Placche per proteggere i denti

In caso di bruxismo severo, è indicato l'uso delle placche orali in resina acrilica, i cosiddetti "bite", normalmente utilizzati solo di notte per proteggere la dentatura, alleviare la pressione sulle articolazioni mandibolari e distendere le fibre muscolari. «Assolutamente controindicate sono le placche "fai da te", anche comprate in farmacia, che possono addirittura accentuare il fenomeno» sottolinea il presidente Aiop.