

# IL BRUXISMO NON È SOLO NOTTURNO

Digrignare i denti: sempre più persone lo fanno anche di giorno. Il risultato? Dolori e tensioni muscolari. Che si possono evitare così

di Valentino Maimone

Digrignare i denti o serrare la mandibola senza rendersi conto di farlo. Consiste in questo il bruxismo, un disturbo che riguarda almeno 15 milioni di italiani e che registra una nuova tendenza: se fino a oggi era un problema quasi esclusivo delle ore notturne, sempre più spesso si verifica anche durante il giorno. Fabio Carboncini, presidente dell'Accademia italiana di odontoiatria protesica ([aiop.com](http://aiop.com)), spiega come si riconosce e cosa puoi fare per contrastarlo.



CONSULTA GRATIS  
IL NOSTRO ESPERTO

dot. Fabio Carboncini  
odontoiatra a Siena  
e presidente Aiop  
Tel. 02-70300159  
2 dicembre  
ore 13-14

**I sintomi sono chiari:** «Un dolore localizzato alle arcate dentali o una tensione dei muscoli mandibolari quando ti svegli al mattino, una maggiore sensibilità dei denti o cefalee ricorrenti. E ancora, difficoltà nell'aprire la bocca e una sensazione di indolenzimento quando mastichi», elenca l'esperto. «Il bruxismo diurno in particolare fa irrigidire la mandibola anche senza che i denti si tocchino». Poi ci sono segnali che saltano all'occhio del dentista: «Durante la visita si possono notare scheggiature o usura eccessiva

va delle superfici dei denti, deterioramento di otturazioni, corone o faccette, lesioni della mucosa orale all'interno della guancia, addirittura l'impronta dei denti sul bordo della lingua», precisa Carboncini.

**Tutta colpa dello stress?** «I ritmi frenetici della vita quotidiana e i motivi di ansia o preoccupazione come un lutto, problemi sul lavoro o in famiglia sono di solito i responsabili. Ma anche le cattive abitudini che influiscono sulla qualità del sonno: fumo, alcol, caffè», aggiunge l'esperto.

**L'arma più efficace** contro il bruxismo notturno è il bite, un piccolo apparecchio che si mette in bocca per proteggere le superfici dei denti e le articolazioni della mandibola. Ma se il disturbo si verifica di giorno, c'è qualcosa di molto meno invasivo: «Si tratta di una mascherina sottilissima e invisibile. Pur essendo spessa solo 1 mm, quando serri la



## contrastalo con questo trucco cognitivo-comportamentale

>CONTRO IL BRUXISMO è molto utile la terapia cognitivo-comportamentale: «Significa prendere consapevolezza del problema. Una volta capito di cosa soffri, puoi adottare le giuste contromisure, ossia tenere la mandibola rilassata in modo che i denti non si tocchino tra loro e resti uno spazio di 2-3 millimetri», consiglia il dottor Fabio Carboncini. Prova questo stratagemma pratico: «Attacca dei post-it nelle stanze che frequenti più spesso. Ogni volta che ne noterai uno, ti ricorderà di prestare attenzione e chiederti se stai serrando le mandibole o digrignando i denti».

mandibola ti ricorda che c'è e in questo modo ti aiuta a non farlo», fa notare Carboncini. Puoi toglierla in qualunque momento, lavarla e riutilizzarla. La realizza soltanto il dentista, che la personalizza secondo le caratteristiche della tua bocca. «In un paio di settimane, il bruxismo diurno diminuisce notevolmente perché il paziente prende gradualmente coscienza del problema. Ma molto dipende dalla forza di volontà di ciascuno», conclude l'esperto.