



chiedi a chi dorme con te

Sono molte le persone che digrignano i denti nel sonno e nemmeno lo sanno! Ma le **soluzioni al bruxismo** sono diverse e molto efficaci

Se...

Digrignare i denti durante la notte o tenere la mascella serrata durante il giorno sono le caratteristiche più comuni del bruxismo, un problema che colpisce quasi un italiano su tre, mettendo a rischio la salute dei denti.



DI CHE COSA SI TRATTA

Il bruxismo è un problema che coinvolge l'apparato masticatorio che, a lungo andare, può avere conseguenze spiacevoli per i denti.

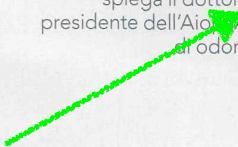
* «In parole semplici, si può dire che il bruxismo comporta il digrignamento, soprattutto durante la notte, e/o la tensione dei muscoli della mandibola durante il giorno, causando **un contatto continuo e innaturale tra i denti**» spiega il dottor Fabio Carboncini, presidente dell'Aio (Accademia italiana di odontoiatria protesica).

QUALI RISCHI



Il bruxismo in Italia colpisce 15-18 milioni di persone, molte delle quali non si rendono nemmeno conto del problema.

* «Sottovalutare il bruxismo mette a rischio la salute dei denti» sottolinea il dottor Carboncini. «Il continuo contatto tra loro può infatti lesionare il rivestimento di **smalto** dei denti stessi, può provocare la rottura di **otturazioni**, ponti e capsule presenti in bocca, può portare al distacco di frammenti dai denti e, nei casi più seri, causarne addirittura la **frattura**» precisa l'esperto.



COME ACCORGERSI DEL PROBLEMA

Per riconoscere il bruxismo è necessario prestare attenzione ad alcuni segnali.

★ «Si tratta soprattutto di alterazioni della normale sensazione di benessere, di cui si accorge la persona che soffre del problema, come per esempio un indolenzimento dei muscoli masticatori» dice il dottor Carboncini. «Bisogna anche prestare attenzione all'eventuale **eccessiva usura dei denti**, di cui si accorge lo specialista durante la visita, ma che può anche essere percepita dalla persona, passandosi la lingua sui denti» spiega il dottor Carboncini.

I sintomi

- ✓ L'indolenzimento dei muscoli masticatori, i grandi muscoli che si trovano agli estremi posteriori del viso, fra l'angolo della mandibola e l'orecchio, causato dal lavoro eccessivo al quale vengono sottoposti.
- ✓ L'indolenzimento della zona delle articolazioni temporo-mandibolari, più o meno all'altezza dell'orecchio, causato dalla pressione esercitata dalla parte terminale della mandibola (il condilo) che comprime le strutture interne all'articolazione.
- ✓ L'indolenzimento di alcuni denti, soprattutto se sani, causato dalla forte pressione che si sviluppa fra i denti dell'arcata superiore e di quella inferiore.
- ✓ La sensibilità al caldo e al freddo e/o agli acidi contenuti in cibi e bevande avvertita dai denti che hanno perso lo smalto, a causa dello sfregamento continuo fra i denti stessi.

I segni

- ✓ L'usura eccessiva dei denti: tipicamente si appiattiscono le cuspidi, cioè le punte, dei denti posteriori e "si accorciano" quelli anteriori.
- ✓ I margini frastagliati dei denti anteriori, che tendono a "scheggiarsi" ripetutamente.
- ✓ La rottura ripetuta delle otturazioni o dei restauri protesici (ponti, capsule).
- ✓ La presenza di linee bianche nella parte interna delle guance, causato dall'intrappolamento della mucosa fra le arcate dentali.
- ✓ I margini esterni della lingua irregolari, non lisci, che prendono la forma dei denti per il trauma continuo.
- ✓ La frattura dei denti, anche se sani e integri.
- ✓ L'emissione di rumori notturni dovuti allo sfregamento dei denti, che può essere segnalato da chi dorme vicino. Questo segno si manifesta nel 25% dei casi.

QUALI RIMEDI?

«Oggi non abbiamo ancora a disposizione una cura che possa risolvere completamente e in tutti i casi il bruxismo.

Esistono, però, dei trattamenti che possono ridurre il problema e/o limitarne i danni sulla salute dei denti» spiega il dottor Carboncini.

Il rilassamento della mandibola

Il primo consiglio è quello di tenere il più possibile la mandibola "sospesa" e i muscoli masticatori rilassati durante il giorno. «I denti non devono mai toccarsi tra loro, se non quando devono masticare» sottolinea l'esperto.

I farmaci e la psicoterapia

Se la causa del problema è da ricercare nello stress, può essere utile una terapia cognitivo-comportamentale.

- ★ «Il dentista deve spiegare che l'origine del bruxismo è nel sistema nervoso centrale ed è un atto involontario, che viene fatto cioè in maniera inconscia. Lo specialista può aiutare a prenderne coscienza mettendo in atto un comportamento protettivo» spiega il dottor Carboncini.
- ★ Nei casi più seri di alterazioni emotive, è possibile ricorrere a farmaci che agiscono sull'ansia, sulla qualità del sonno o che hanno effetto miorilassante (rilassano i muscoli).

Il bite

È una sorta di "paradenti" in resina sintetica che si applica di notte per evitare che il digrignamento rovini i denti. Può essere abbinato alla terapia cognitivo-comportamentale e ai farmaci.

«Il bite deve essere costruito su misura per ogni persona e controllato dal dentista con frequenza variabile, per verificarne la congruenza e il corretto appoggio dei denti, che potrebbe modificarsi nel tempo» dice il dottor Carboncini.

Se capita a UN BAMBINO?

Nei bambini, il bruxismo ha cause diverse rispetto agli adulti. «Nei più piccoli può essere la conseguenza di un normale processo di maturazione del sistema nervoso centrale. Non deve preoccupare e non è necessario seguire delle cure» dice il dottor Carboncini. In altri casi, invece, può essere dovuto a un disagio psicologico o a disturbi respiratori (per esempio, causati dalle adenoidi). «È consigliabile, per prima cosa, un consulto otorinolaringoiatrico» conclude l'esperto.

Servizio di Stefania Rattazzi.

Con la consulenza del dottor Fabio Carboncini, presidente dell'AIOP (Accademia italiana di odontoiatria protesica).

→ IL 12% DELLA POPOLAZIONE ITALIANA SOFFRE DI BRUXISMO

NOTTURNO E QUASI IL 30% DELLA FORMA DIURNA