

**In Occidente**

Il 12% delle persone soffre di bruxismo notturno, circa il 30% di episodi nel corso della giornata

**In Italia**

Nel nostro paese si stima che le persone che soffrono di bruxismo siano tra i 15 i 18 milioni

**Conseguenze**

Circa il 50% dei soggetti con bruxismo lamenta anche problemi del sonno

**In famiglia**

Chi ha un familiare con bruxismo ha il 2,5% di probabilità in più di soffrire dello stesso disturbo

Bruxismo. Causa rotture, danni allo smalto. Ma anche contratture ai muscoli del collo e delle spalle, cefalee e apnee notturne. Tutta colpa dello stress. Ma il disturbo si può prevenire: cominciando col dire no al fumo, all'alcol, e al caffè

L'ansia che spacca i denti

IRMA D'ARIA

"Stringi i denti!". E, in effetti, non solo per modo di dire, i denti si stringono quando siamo sottoposti ad uno stress prolungato. È il bruxismo, un disturbo in continuo aumento - di cui soffrono in Italia circa 15-18 milioni di persone, inclusi i bambini - caratterizzato da iperattività dei muscoli masticatori. «I denti dovrebbero entrare in contatto tra loro solo durante la masticazione dei cibi e, occasionalmente, durante la deglutizione mentre in caso di bruxismo si toccano in modo anomalo attraverso il digrignamento, cioè lo sfregamento forte, oppure attraverso il serramento che provoca la contrazione dei muscoli all'angolo della mandibola» spiega Fabio Carboncini, presidente dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Protetica. La notizia è che gli specialisti sono oggi convinti che non dipenda affatto, come si riteneva, da un problema di malocclusione o comunque dell'apparato masticatorio; ora la ricerca ha chiarito che si tratta di una patologia collegata al sistema nervoso centrale: «Infatti - prosegue Carboncini - tra i fattori predisponenti ci sono la tensione nervosa, stress e ansia e, persino, il senso di competizione nello sport.

Non solo: digrignare i denti di notte influenza la qualità del sonno perché è spesso associato agli scatti improvvisi delle gambe. A favorirne la diffusione sono anche i ritmi di vita sempre più stressanti e alcuni comportamenti a rischio, quali il fumo o il consumo di alcolici; fra i giovani, inoltre, può manifestarsi come effetto secondario di alcune droghe sintetiche, come l'ecstasy. Il disturbo si presenta sempre più spesso anche nei bambini sin dall'eruzione dei primi denti: «Nei piccoli rispecchia molte volte un normale processo di sviluppo del sistema nervoso centrale per cui si può

Nei bambini il disturbo è considerato fisiologico fino ai 12 anni almeno

considerare fisiologico almeno fino ai 12 anni», chiarisce Carboncini. Attenzione, però, perché può essere il segnale di uno stato di disagio psicologico magari legato alle ansie scolastiche o sportive. Inoltre, recenti studi hanno appurato che si associa spesso anche alla presenza di apnee notturne per cui, oltre che andare dall'odontoiatra, gli esperti consigliano di fare anche una visita dall'otorino-laringoiatra.

Ad accorgersi del disturbo, infatti, può essere in primo luogo l'odontoiatra che, controllando la bocca, si accorge dell'usura dei denti e può osservare se si gonfiano i muscoli della mandibola o se c'è un iper-sviluppo dei muscoli masticatori. «Inoltre - aggiunge lo specialista - ci possono essere dei segni in bocca, come la linea alba cioè una ipercheratinizzazione delle guance oppure ancora la forma dell'arcata "stampata" sulla lingua dovuta proprio al digrignamento dei denti». Gli altri principali segnali spia sono la sensazione di tensione mandibolare al risveglio o di dolore dentale e la ricorrenza di cefalee muscolo-tensive. Per una diagnosi accurata, a volte si ricorre anche alla polisonnografia, un esame che serve a valutare l'aspetto del sonno in generale ma può essere utile anche per intercettare le attivazioni muscolari della mandibola mettendo degli elettrodi anche a livello dei muscoli masticatori.

Perché il bruxismo non è solo un fastidio, magari per chi dorme accanto. Può avere

conseguenze. Un'anomala usura dei denti e la presenza di scheggiature sia della dentatura naturale sia di lavori odontoiatrici come corone, intarsi, faccette e otturazioni. Spesso poi compaiono anche indolenzimento nella zona delle tempie, della mandibola e dei muscoli masticatori che, lavorando in continuazione senza motivo, vanno in

contro a contratture che possono provocare cefalea muscolo-tensiva anche perché la contrazione dei denti si accompagna a quella di collo e spalle.

I consigli per evitare questi effetti sono molto generici: 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 sovraffaticamento. Ma se gli adulti sono rassegnati a ritmi frenetici e ansie da vita quotidiana, gli esperti ammoniscono a preservare i bambini. E trovare il modo di allentare le loro tensioni.

LA CURA

Meglio l'app che il bite?

Non esiste una cura per questo disturbo e, secondo gli odontoiatri, neppure il bite, cioè l'apparecchio trasparente simile al parodonti usato dagli sportivi, che fa da "cuscinetto" tra i denti di sopra e quelli di sotto, è di grande aiuto. «Questi bite potrebbero peggiorare la situazione - spiega Luigi Ferini Strambi, docente di Neurologia al San Raffaele di Milano - perché sono sottilissimi e fanno appoggiare solo i denti posteriori lasciando liberi quelli anteriori». Una funzione che hanno è quella di proteggere la dentatura e alleviare la pressione sulle articolazioni mandibolari ma devono essere fatti su misura dal dentista e vanno controllati nel tempo. Nei casi più gravi, si ricorre anche agli psicofarmaci: «Attenzione, però, perché alcuni farmaci agiscono sulla dopamina e potrebbero addirittura indurre il bruxismo che, invece, trova beneficio con i farmaci miorilassanti come il clonazepam a basso dosaggio che fa diminuire la contrattura muscolare» precisa Ferini Strambi. I risultati migliori però si ottengono lavorando sulla autoconsapevolezza: contro il bruxismo è utile la terapia cognitivo-comportamentale che fa comprendere al paziente la necessità di controllare la muscolatura masticatoria, mantenendola in posizione di riposo, durante la giornata. E poi c'è BruxApp, un'applicazione che ponendo una serie di domande mira a far prendere coscienza della posizione fisiologica che deve avere la mandibola e cioè denti staccati e muscoli rilassati.