

LA STAMPA

BRUXISMO, ECCO PERCHÉ QUALCUNO DIGRIGNA I DENTI DI NOTTE
Fenomeno molto diffuso. Riguarda adulti e bambini. Le cause sono psicologiche e neurologiche. Attenzione a come mettete la bocca durante tutta la giornata



Coinvolge l'apparato dentale e mandibolare, ma diagnosticarlo in fase precoce non è semplice, perché spesso il paziente non si accorge di soffrirne e anche il dentista può avere difficoltà a individuarlo.

FATTORI PSICOLOGICI E NEUROLOGICI

Il bruxismo rappresenta un disturbo oggi ricorrente. A favorirne l'insorgenza possono essere fattori psicologici e neurologici, ma anche stili di vita poco salubri: il consumo di alcol e caffeina, il fumo, lo stress e i ritmi convulsi che contraddistinguono le giornate.

NE SOFFRONO ADULTI E BAMBINI

La condizione, che può manifestarsi con il serramento dei denti ma anche in una forma più subdola che induce a mantenere i muscoli in una posizione fissa (detta serramento mandibolare), colpisce in egual misura adulti e bambini.

È questa la denuncia che giunge dall'Accademia Italiana di Odontoiatria Protetica, impegnata in una campagna di prevenzione del problema.

QUANTO E' DIFFUSO IL DISTURBO IN ITALIA

Secondo le stime, in Occidente, il dodici per cento delle persone soffre di bruxismo notturno, mentre circa una persona su tre avrebbe episodi nel corso della giornata (bruxismo diurno). Il totale delle persone colpite, in Italia, è compreso tra i 15 e i 18 milioni. Una delle conseguenze più evidenti del bruxismo è l'eccessiva e anomala usura dei denti e la presenza di scheggiature o incrinature: sia della dentatura naturale sia di lavori odontoiatrici (corone, intarsi, faccette e otturazioni).

DIFFICOLTA' FUNZIONALI NELL'APERTURA DELLA BOCCA

Spesso inoltre compaiono difficoltà funzionali nei normali movimenti di apertura e chiusura della bocca, indolenzimento dei muscoli masticatori e delle articolazioni. «Tra i principali segnali che possono far sospettare il bruxismo, oltre a una dentatura danneggiata o consumata, vi sono il rumore notturno, la sensazione di tensione mandibolare al risveglio o di dolore localizzato alle arcate dentali e la ricorrenza di cefalee muscolo-tensive», spiega **Fabio Carboncini**, Presidente dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Protetica.

«In passato grande importanza è stata attribuita alla malocclusione dentale, come causa di bruxismo. Oggi, invece, diverse ricerche scientifiche ne hanno ridimensionato la portata e spostato 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».

QUALE PREVENZIONE È POSSIBILE

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 condizione. «Non disponiamo ancora di una cura che possa risolvere completamente il problema - prosegue Carboncini -. Diventa dunque fondamentale cercare di contrastarlo, limitandone l'insorgenza».

ATTENTI ALLA POSIZIONE DELLA BOCCA

La raccomandazione principale è quella di cercare di mantenere la bocca in posizione fisiologica durante tutto l'arco della giornata, ovvero denti staccati e muscoli masticatori rilassati. I denti, infatti, dovrebbero toccarsi tra loro soltanto durante la masticazione e, occasionalmente, nel corso della deglutizione.

«Nel bruxismo diurno l'approccio cognitivo-comportamentale è probabilmente la migliore opzione terapeutica disponibile. In questo modo si ottengono maggiori benefici nel lungo termine, favorendo la consapevolezza del fenomeno e facendo comprendere al paziente la necessità di controllare la muscolatura masticatoria, mantenendola in posizione di riposo durante la giornata.

NO A FUMO ALCOL E CAFFE'

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 fattori che aiutano ad allentare la tensione sui muscoli masticatori e il loro sovraccarico. In caso di bruxismo severo, è indicato l'uso delle placche intraorali in resina acrilica, i cosiddetti bite, di norma utilizzati solo la notte, per proteggere la dentatura, alleviare la pressione sulle articolazioni mandibolari e distendere le fibre muscolari contratte». No alle placche fai da te comprate in farmacia: possono accentuare il fenomeno.