

La **terapia** del bruxismo può essere molteplice.

Nei casi in cui tale attività è legata allo stress, è utile utilizzare **tecniche di rilassamento** per contrastare lo stress e ridurre di conseguenza il bruxismo.

Ci sono poi alcune malattie neurologiche che sono state associate al bruxismo. Ovviamente in questi casi l'intervento del neurologo è indispensabile.

Come ultima ipotesi si deve considerare che alcuni farmaci possono causare bruxismo come effetto collaterale, tra questi ci sono alcuni



neurolettici e antidepressivi. Qualora questo succeda, si può parlare con il medico che li ha prescritti per valutare se sia possibile sostituirli, oppure modificarne il dosaggio.

Quando il **bruxismo** è presente anche durante il giorno è importante imparare a controllarlo. Ci si può aiutare usando dei post-it, attaccandoli nei posti che si frequentano per ricordarsi di evitare di stringere, serrare o digrignare i denti.



Ovviamente non è possibile controllare

consapevolmente il bruxismo notturno, perché si verifica mentre dormiamo. Però è possibile utilizzare un **bite**, cioè un dispositivo rimovibile in resina trasparente, che si inserisce sui denti, e che permette di ridurre gli effetti del bruxismo sulle varie strutture della bocca (vedi figure).

## SOFFRI DI BRUXISMO?

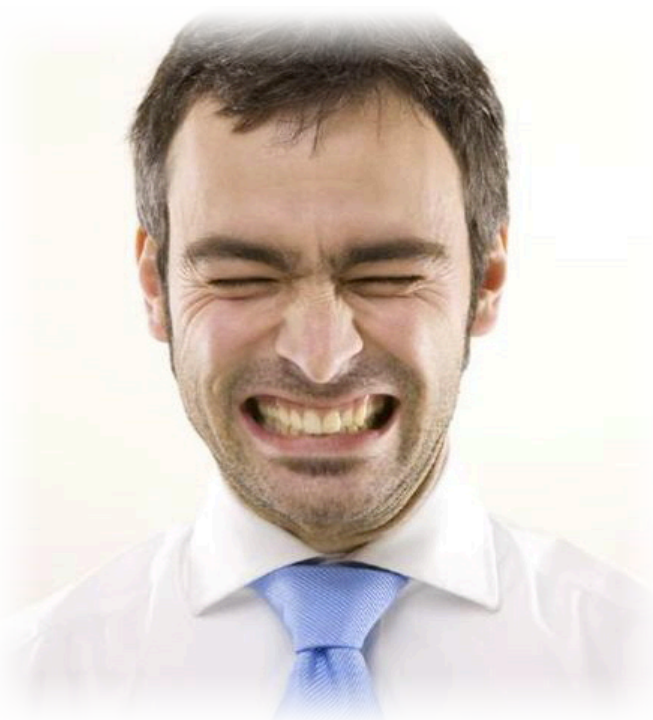
## DENTI CONSUMATI? MAL DI TESTA?

### Fai il test!

- **Ti capita di stringere, serrare o digrignare i denti?**
- **Ti hanno mai detto che fai rumore con i denti durante il sonno?**
- **I tuoi denti sono molto consumati?**
- **Ti svegli spesso con i denti indolenziti?**
- **Ti svegli spesso con il mal di testa?**
- **Senti i muscoli del viso affaticati?**

Se hai risposto affermativamente a qualcuna delle precedenti domande potresti soffrire di bruxismo.

**Una visita specialistica è fortemente raccomandata!**



Chiedi informazioni presso questo studio, oppure contatta il Dott. **Marcello Melis**  
Tel.: 328-7487403  
E-mail: marcellomelis01@libero.it  
Sito internet: [www.marcello-melis.it](http://www.marcello-melis.it)

Il **bruxismo** è l'abitudine di stringere, serrare o digrignare i denti. Questa attività è presente soprattutto durante il sonno, anche inconsapevolmente, e soprattutto nei periodi di maggiore stress o tensione. In alcuni casi può essere presente anche durante il giorno rendendo il suo trattamento più difficile.

È un'attività "parafunzionale" proprio perché non rientra nella "funzione" propria della bocca, come altre abitudini che fanno parte della vita di tutti i giorni: masticare gomme americane, mangiarsi le unghie, morsiarsi le labbra, masticare penne o matite. La maggior parte delle persone non sono neanche consapevoli di queste abitudini, eppure possono causare danni notevoli a varie strutture dell'organismo.

I **segni** e i **sintomi** del bruxismo sono i seguenti:

- **Usura e mobilità dentale**
- **Mal di denti**
- **Dolore e affaticamento ai muscoli del viso**
- **Mal di testa al risveglio**
- **Dolore o rumori (schiocchi oppure sfregamento) all'articolazione della mandibola**

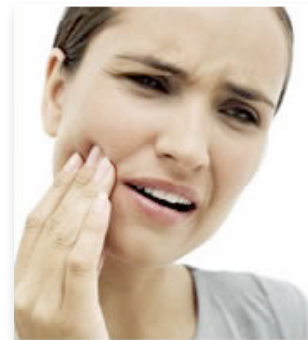
Le strutture coinvolte sono: i denti, il tessuto di supporto dei denti (l'osso dei mascellari e le gengive), i muscoli della masticazione e le articolazioni temporomandibolari.

Digrignare i denti, cioè farli strisciare o sfregare gli uni contro gli altri, comporta una notevole **usura dei denti**, che col tempo si consumano.

Se invece prevale il serramento dentale, cioè l'atto di stringere forte i denti tra loro, l'usura è minore, però si formano delle piccole filature dello smalto dei denti, cioè delle spacature dovute alla pressione. Si possono anche verificare delle fratture dei denti e delle protesi, oppure la perdita frequente di otturazioni o di capsule o ponti che si staccano.



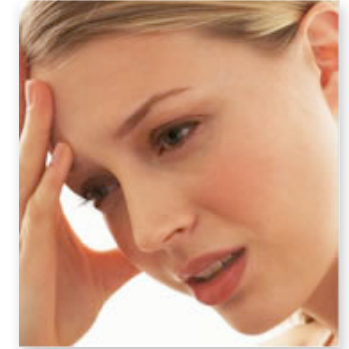
La sollecitazione che i movimenti del **bruxismo** procurano sui denti, si trasmette alle loro strutture di supporto, cioè l'osso dei mascellari (dove i denti sono "alloggiati"), e le gengive. A lungo andare queste strutture possono cedere e i **denti diventano mobili**.



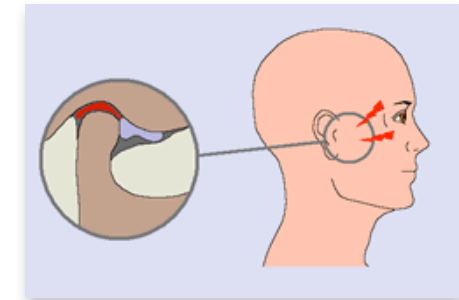
Il **bruxismo** crea soprattutto un notevole **affaticamento della muscolatura masticatoria** non concedendole tempo per rilassarsi.

Infatti, i muscoli della masticazione dovrebbero essere attivi per circa 1, 2 ore al giorno per masticare i cibi durante i pasti, oltre ad una minima attività durante il resto del giorno per parlare e deglutire. Per il resto dovrebbero aver modo di riposare. Se invece una persona soffre di bruxismo, i muscoli vengono attivati continua-

mente, soprattutto durante la notte, quando dovrebbero riposare, e, come qualsiasi altro muscolo del corpo, si affaticano e diventano dolenti. Questo affaticamento si può estendere anche ai muscoli del collo e delle spalle, dando origine a forme di **mal di testa** soprattutto **al risveglio**.



Le forze che si sviluppano negli episodi di bruxismo si scaricano anche sulle **articolazioni della mandibola**, che si possono infiammare e diventare dolenti. Oppure possono andare incontro allo spostamento di un disco, di tessuto



fibrocartilagineo, che si trova all'interno dell'articolazione stessa, con conseguenti

disfunzioni come schiocchi articolari nei movimenti di apertura e chiusura della bocca, deviazioni o limitazione dell'apertura della bocca.

Questo rischio è superiore in presenza di una malocclusione dentale, che può anch'essa sollecitare in modo eccessivo le articolazioni della mandibola e i muscoli della masticazione.