



YOKOTA

Odontologia

Dr Douglas H Yokota, CROSP 91743

Dr Tathy Xavier, CROSP 90374



BRUXISMO

O bruxismo é um comportamento que se caracteriza pelo apertar e/ou ranger dos dentes de maneira inconsciente. A forma mais conhecida é o ranger dos dentes durante a noite, enquanto a pessoa dorme, o que, muitas vezes, leva a sintomas de cansaço e dores nos dentes e nas laterais da cabeça e da face logo após acordar. Porém, existe outra forma que muitas pessoas ainda não ouviram falar, que é o chamado apertamento diurno, que ocorre enquanto a pessoa está acordada, em que as dores e o cansaço costumam aparecer ao final do dia.

Mais dicas, clique: [Dicas YOKOTA Odontologia](#), [Nosso Instagram](#) e [Facebook](#)

[Clique para conversar por WhatsApp: \(11\) 94800-7313](#)



YOKOTA

Odontologia

[Dr Douglas H Yokota, CROSP 91743](#)

[Dr Tathy Xavier, CROSP 90374](#)



O ato de ranger ou apertar os dentes na frequência e intensidade que ocorrem no bruxismo também pode provocar dores na articulação têmporo-mandibular (ATM, localizada à frente da orelha); desgastes ou fraturas nos dentes, restaurações, e próteses; e agravamento de doenças das gengivas (maior mobilidade dental e aumento de chances de perda de dentes por falta de suporte).



Ainda não estão completamente entendidos todos os seus mecanismos, mas sabe-se que esse fenômeno está possivelmente ligado a diferentes causas, como genéticas, uso de medicamentos, problemas físicos. As questões psicológicas, como transtornos de ansiedade ou alterações emocionais temporárias (quando alguma dificuldade surge na rotina), bem como distúrbios do sono são consideradas os maiores fatores associados à manifestação do bruxismo.

Mais dicas, clique: [Dicas YOKOTA Odontologia](#), [Nosso Instagram](#) e [Facebook](#)

[Clique para conversar por WhatsApp: \(11\) 94800-7313](#)



Essa manifestação não tem cura, mas existem abordagens terapêuticas nas quais a atuação do dentista é primordial para minimizar os sintomas dolorosos e proteger os dentes, restaurações e próteses de danos.

Um questionário juntamente com exames clínicos são os meios pelos quais o dentista toma conhecimento de qual o tipo de bruxismo e sua gravidade e, a partir disto, determina qual a melhor forma de conduzir cada caso. O tratamento compreende um **acompanhamento periódico em longo prazo.**

Certas vezes, como parte da terapia, é confeccionada uma placa oclusal (de mordida) personalizada, que deve ser encaixada na arcada inferior ou na superior, chamada de placa miorreaxante.



Normalmente, a placa miorreaxante é feita de material rígido (a macia é indicada para poucos casos) e deve possuir superfície plana, lisa e escorregadia para que, além de conferir proteção aos dentes, próteses e restaurações, ela contribua para desprogramar os reflexos neuromusculares (relaxamento dos músculos) que levam a apertar e ranger dentes involuntariamente.

O acompanhamento pelo dentista em longo prazo é fundamental, dentre outros motivos, para **manter o bom desempenho da placa**, uma vez que, ao longo do tempo de uso, desequilíbrio de distribuição de forças, desgastes, trincas ou deformidades podem ocorrer nela, levando à **piora nos sintomas do bruxismo, em vez de conferir proteção e alívio**.

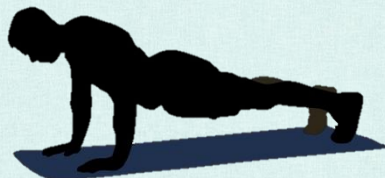
Nos períodos de manifestação mais aguda, o dentista também pode utilizar complementação medicamentosa por alguns dias e toxina botulínica.



Como o estado emocional e a qualidade do sono são fatores muito relacionados ao bruxismo, dependendo de sua gravidade, também pode ser necessária a integração do dentista com profissionais de outras áreas, como psicólogos, fisioterapeutas, médicos neurologistas e psiquiatras.



Algumas atitudes que o paciente pode adotar para auxiliar a diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono e, portanto, contribuir para reduzir a intensidade e frequência do bruxismo, são a prática de atividades prazerosas, de exercícios físicos e de técnicas de relaxamento, bem como evitar o consumo de bebidas estimulantes (café, refrigerante, álcool, chás com cafeína), especialmente antes de dormir.





Caso tenha mais alguma dúvida sobre o assunto, conte conosco e não deixe de compartilhar estas informações com quem é importante para você!

Para mais dicas de cuidados, clique em:

[Dicas YOKOTA Odontologia](#)

[Siga-nos no Instagram](#)

[Página do Facebook](#)

[Clique para conversar por WhatsApp: \(11\) 94800-7313](#)