



Problema atinge principalmente as mulheres, com idade entre 15 e 35 anos

O bruxismo, hábito de apertar e/ou ranger os dentes, principalmente durante o sono, é comum em cerca de 15% da população. As causas deste problema podem ser a tensão emocional e o fechamento inadequado da boca.

O dentista Cornelis Springer, da CROS - [Clínica de Reabilitação Oral Springer](#), explica que em quase todos os casos os pacientes com sintomas de bruxismo vivem problemas emocionais. “O fechamento inadequado da boca e alinhamento incorreto dos dentes estão presentes em quase 100% dos casos, mas, normalmente, não são suficientes para causar o problema na ausência de um stress”, diz.

A doença é mais freqüente entre os 15 e 35 anos, mas pode atingir pessoas de qualquer idade. É também mais comum em mulheres do que nos homens.

O dentista explica que, na maioria dos casos, o paciente não percebe que tem bruxismo. “No caso de apertamento bucal, que acontece principalmente durante o dia, o paciente nem vê. À noite, o ranger dos dentes pode ser ouvido por outra pessoa. Se não for assim, o diagnóstico geralmente é feito depois que surgem algumas complicações” completa Cornelis.

As dores de cabeça são comuns nos portadores de bruxismo. Elas surgem por contração excessiva dos músculos da mastigação. Outro problema decorrente do bruxismo é dor da articulação da mandíbula. Esta também pode sofrer estalos, travamento, restringir a abertura da boca e desviar para o lado ao abrir e fechar.

Também é freqüente a dor e o desgaste dos dentes. “Em dentes mais frágeis, com cáries ou tratados, o ranger pode provocar a quebra. Traumas repetidos e inflamação da gengiva levam à perda do suporte ósseo dos dentes, que se tornam móveis”, explica Springer.

Com relação ao tratamento, um passo importante para tentar curar ou pelo menos diminuir o bruxismo é reduzir tensão emocional, com esportes, lazer, exercícios de relaxamento e terapia com psicólogos. Em casos mais sérios, são necessários medicamentos antidepressivos, indicados por psiquiatras. Fechar bem a boca também é outra forma de evitar o bruxismo. Próteses malfeitas como pontes e dentaduras devem ser trocadas. Os dentes precisam ser alinhados com aparelhos. Outro método usado é o encaixe de placas de acrílico na arcada dental durante o sono.