

Você range ou
aperta os dentes?

Então, você deveria saber
mais sobre



Bruxismo.

O que é o bruxismo ?

O bruxismo é um fenômeno comum que pode ocorrer durante o dia ou noite.



Bruxismo em vigília

É caracterizada por **contato repetitivo ou sustentado dos dentes e/ou manutenção forçada da posição mandibular ou movimentação da mandíbula**. É comumente conhecido como **APERTAMENTO DENTÁRIO**.



Bruxismo do sono

É uma atividade muscular mastigatória durante o sono, está relacionado à **ativação do sistema nervoso central durante o sono e pode ser notado por ruídos devido ao RANGER DOS DENTES**.

Não existe um tratamento específico para o bruxismo pois na maioria dos casos ele está associado a fatores psicológicos. Nesses casos, o cirurgião-dentista pode recomendar técnicas de relaxamento e respiração, meditação, higiene do sono, tratamento com psicólogo e aconselhar sobre a redução dos hábitos não saudáveis (bebidas alcóolicas e fumo) a fim de melhorar a qualidade de vida do paciente. 

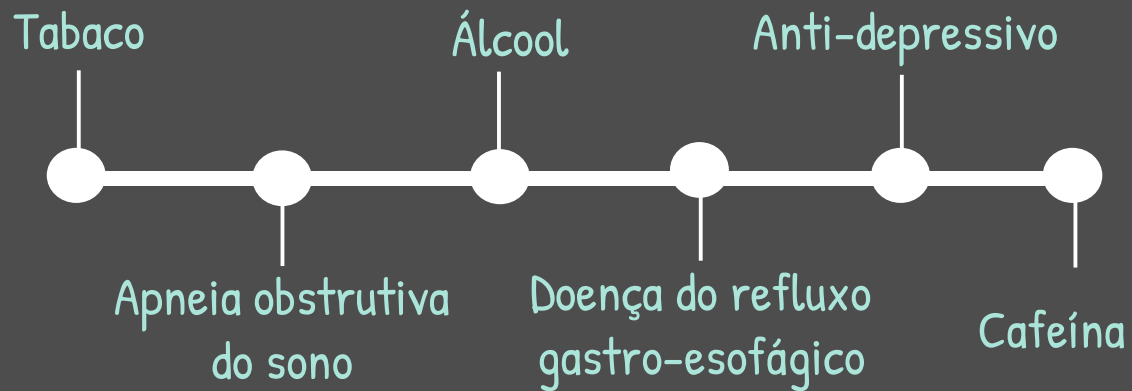
Fatores associados com o bruxismo de vigília

Ansiedade

Concentração



Fatores associados com o bruxismo do sono



Consequências e sinais sugestivos do bruxismo



<https://www.gotoapro.org/cracked-tooth/>



Fraturas de dentes e restaurações



<https://heathdental.com/bruxism/>

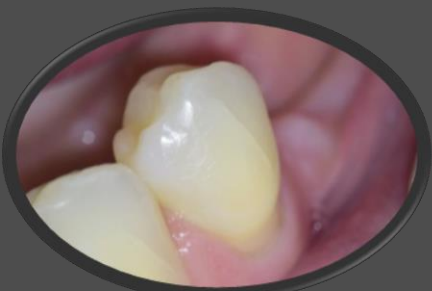
Atrição incisal ou cuspídea



Hipertrofia de masseter

<https://jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.3532>

Consequências e sinais sugestivos do bruxismo



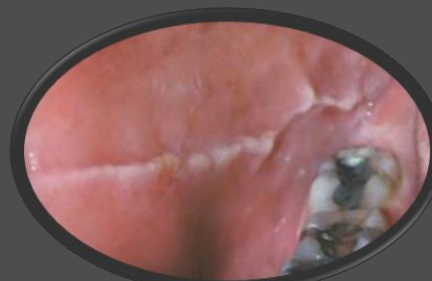
Trincas de esmalte

<https://blog.dentalcremer.com.br/dente-gretado-saiba-como-identificar-e-tratar/>

Exostose óssea (tórus mandibular)



<https://pt.slideshare.net/JulianaBlenda/torus-mandibular-92428938>



Linha alba na mucosa jugal

<https://www.drpaolocELHO.com.br/tratamento-da-disfuncao-da-atm-e-bruxismo-em-campinas-e-sao-paulo-2/attachment/linha-alba/>

Como prevenir as consequências do bruxismo de vigília ? ☀

1.

O bruxismo da vigília é um **comportamento involuntário**, sendo assim, é função do cirurgião-dentista ensinar aos seus paciente sobre contatos funcionais e parafuncionais para que os mesmos tentem **mudar os seus hábitos**.

O contato oclusal funcional ocorre, principalmente, durante a deglutição e em momentos efêmeros da mastigação e da fala, durando 18 minutos em média no final de um ciclo de 24hrs. Ou seja **não é funcional ficar com os dentes encostados durante o repouso da mandíbula**.

2.

Recomenda-se adquirir o hábito de **manter os dentes desencostados e com os lábios selados na posição de repouso**. Aplicativos que emitem alertas lembrando de desencostar os dentes são uma boa estratégia, um exemplo é o app **Desencoste seus dentes**.



Como prevenir as consequências do bruxismo do sono?



O bruxismo do sono por si só não é uma indicação para tratamento. O manejo odontológico deve ser direcionado à proteção das estruturas orais dos efeitos do bruxismo.

As placas oclusais podem reduzir a atividade muscular e prevenir as consequências indesejáveis do bruxismo, por exemplo, ruídos de trituração, desgaste dentário e dor associada. Essas placas devem ser de acrílico, lisas, com cobertura oclusal total e fornecer contato oclusal equilibrado e guias de desocclusão suaves.



<https://rafaelrighi.com.br/placas-occlusais-bruxismo/>

Atenção: As placas oclusais podem agravar a apneia obstrutiva do sono



A administração de toxina botulínica (Botox) nos músculos da mastigação reduz a força muscular e parece reduzir a frequência do bruxismo. Há preocupações de que a administração de Botox pode levar a alterações osteopênicas nos côndilos e nos locais de inserção muscular.

Bruxismo e pandemia.

☰ The New York Times

The Coronavirus Outbreak > | **LIVE** Latest Updates Map

Dentists Are Seeing an Epidemic of Cracked Teeth. What's Going On?

When I reopened my dental practice in early June, the tooth fractures started coming in: at least one a day, every single day that I've been

☰ **ESTADÃO** 🐎 f 📞 ...

Bruxismo e fraturas: dentistas contam as sequelas da quarentena na boca do brasileiro

Enquanto o sistema público restringiu atendimento para casos emergenciais, com queda superior a 80%, rede privada vê aumento de clientela desde junho

CNN BRASIL saúde ☰

Home > Saúde

Estresse da pandemia leva a aumento de dentes rachados, dizem dentistas

Kristen Rogers, da CNN
29 de setembro de 2020 às 12:46

🔗 f 🐦 in 📞



veja



RANGER DE DENTES

Pandemia aumenta registros de casos de bruxismo

Referências

