



## ¿QUÉ ES EL BRUXISMO Y EL RECHINAR DE DIENTES?

### Bruxismo: ¿qué es el rechinamiento de dientes?

Entre un 8 y un 10 % de la población padecen bruxismo, más conocido como rechinamiento de dientes. Sin embargo, el rechinamiento de dientes es solo uno de los síntomas del bruxismo, que también se relaciona con la contracción de la mandíbula.

Existen dos tipos de bruxismo. El bruxismo del sueño se caracteriza porque quienes lo padecen rechinan los dientes o contraen la mandíbula por la noche. Quienes padecen bruxismo de vigilia no rechinan los dientes pero sí que contraen la mandíbula y aprietan los dientes de manera involuntaria.

Independientemente del tipo, los resultados del rechinamiento de dientes y del bruxismo son:

- Dolor de mandíbula, molestias y movimiento reducido
- Dientes dañados y desgastados
- Dientes rotos
- Dolor de cabeza
- Dolor de oídos

Aunque el bruxismo puede afectar a cualquier persona, es mucho más frecuente entre los 20 y los 40 años de edad.

### ¿Por qué la gente rechina los dientes?

Existen diversos motivos por los que se considera que la gente rechina los dientes, pero las causas principales son el estrés y la ansiedad. Quizá por ello, el bruxismo afecta más a adultos jóvenes y de mediana edad.

Otra causa del bruxismo es la apnea obstructiva del sueño. El bruxismo del sueño suele producirse durante períodos de sueño profundo y está específicamente asociado con despertares o estímulos, por lo que puede ser un indicador de un trastorno del sueño. También en este caso, uno de los síntomas más importantes es el rechinamiento de los dientes durante el sueño.

Por último, la medicación, las drogas o una afección médica subyacente pueden ser causas del bruxismo. Algunos antidepresivos y drogas como la cocaína o el éxtasis pueden provocar el rechinamiento de los dientes durante la vigilia y el sueño. La enfermedad de Parkinson, la depresión y la ansiedad son otros factores que pueden contribuir al bruxismo.

### Cómo dejar de rechinar los dientes

No existe un tratamiento específico para dejar de rechinar los dientes, puesto que suele ser signo de otra afección; sin embargo, hay formas de reducir o, como mínimo, controlar el bruxismo.

Las férulas o protectores dentales pueden ser eficaces para controlar el rechinamiento de dientes y el bruxismo. Aunque no solucionan el problema, controlan los efectos y reducen los daños en los dientes. Si se cree que el estrés, la ansiedad o la depresión pueden ser las causas del rechinamiento de dientes, los métodos tradicionales como la terapia cognitivo-conductual (TCC) podrían ser eficaces para su solución.

Por último, al igual que sucede en otras muchas afecciones, el mero hecho de llevar una vida lo más sana posible puede reducir o minimizar el bruxismo. Por ejemplo, dejar de fumar o reducir el consumo de alcohol puede ayudar.

### Le recomendamos que pruebe estos productos:

- Cepillo de dientes eléctrico recargable Oral-B
- Cepillo de dientes manual Oral-B
- Pasta de dientes Crest
- Hilo Oral-B
- Enjuague bucal Crest y Oral-B