



**calle 119 # 7 - 14 Consultorio 519**  
**bogota, cundinamarca 02134**  
**lau.lara@gmail.com**

---

## **Bruxismo: signos y síntomas**

### **¿Qué es el bruxismo?**

Si usted despierta con dolor en los músculos faciales o dolor de cabeza, puede estar presentando bruxismo (apretar y rechinar los dientes). El bruxismo provoca que los dientes duelan o se aflojen y llegan literalmente a pulverizarse o desmoronarse. Además de destruir el hueso que soporta al diente y causar problemas de articulación, tal como el síndrome de la articulación temporomandibular.

### **¿Cómo sé si tengo bruxismo?**

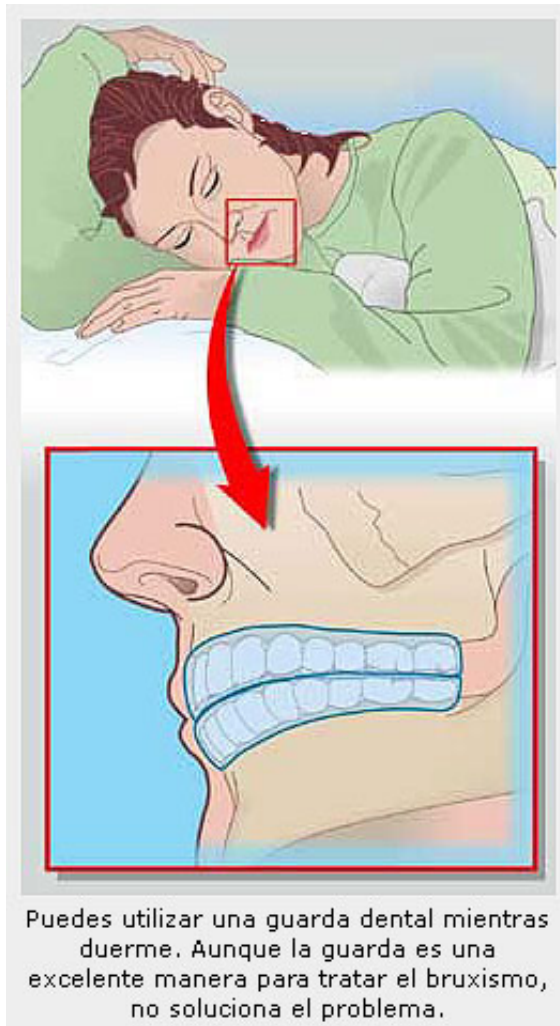
Para la mayoría de las personas, el bruxismo es un hábito inconsciente. Puede que no se de cuenta que lo hace hasta que alguien más le comente que escucha rechinar sus dientes mientras duerme. También se puede descubrir en la visita dental pues sus dientes se encontrarán desgastados o el esmalte fracturado.

El bruxismo puede presentar signos tales como dolor facial, de cabeza y cuello. Su odontólogo puede diagnosticar y determinar si la causa de este dolor es por bruxismo.

### **¿Cómo se trata el bruxismo?**

El tratamiento apropiado, dependerá de saber qué es lo que está causando el problema. Con preguntas precisas y un examen dental, su odontólogo determinará la causa potencial del bruxismo y de acuerdo al daño dental y la causa, le puede sugerir utilizar una guarda dental mientras duerme, la cual es elaborada por su odontólogo con ajuste exacto en su boca, se coloca sobre sus dientes superiores y los protege para que éstos no rechinen contra los inferiores. Aunque la guarda es una excelente manera para tratar el bruxismo, no soluciona el problema.

Debe buscar la manera de relajarse, puesto que el estrés parece ser la causa principal del bruxismo; cualquier cosa que reduzca efectivamente el estrés puede ayudar, como el escuchar música, leer, caminar o tomar un baño. También se puede aplicar una toalla húmeda y caliente sobre su cara para aliviar el dolor muscular por el apretamiento de los dientes. Se pueden quitar los puntos altos de los dientes para emparejar la mordida. Una mordida dispereja, en donde los dientes no embonan, también puede corregirse con nuevas restauraciones, coronas o tratamiento de ortodoncia. Una guarda utilizada en la noche protegerá a sus dientes, pero no soluciona el problema.



Puedes utilizar una guarda dental mientras duermes. Aunque la guarda es una excelente manera para tratar el bruxismo, no soluciona el problema.

---

© Colgate