

## Rechinar o apretar los dientes



Una sola palabra: bruxismo. También conocido como rechinar o apretar los dientes. Muchas personas sufren de este trastorno sin saberlo, ya que usualmente ocurre mientras la persona duerme. Y, de no ser que el ruido del rechinar de sus dientes despierte a alguna otra persona, puede que usted no realice que su mandíbula adolorida, sueño alterado y fatiga general son síntomas del bruxismo. Si no es tratado, el bruxismo puede provocar dientes adoloridos o sueltos; o dientes desgastados dejando superficies desgastadas o esmaltes quebrados. Mientras que los dentistas pueden ver los signos indicadores de desgaste en sus dientes, si usted sospecha que puede tener un problema de rechinar (apretar los dientes), sírvase mencionarlo a su dentista durante su próxima visita. Usted y su dentista pueden determinar la causa y el tratamiento adecuado para su problema.

Una de las causas mayores del bruxismo es el estrés. Es probable que no pueda eliminar todas las fuentes de estrés de su vida, entonces lo mejor será aprender a manejarlo mejor. Su dentista puede recomendar que usted use un protector plástico durante la noche para prevenir el rechinar. El protector a la medida evita que se unan los dientes inferiores y los superiores ayudando a que se relajen los músculos de la mandíbula e imposibilitando que usted pueda rechinar o apretar sus dientes. Su dentista también puede recetarle relajantes musculares, medicamentos antiinflamatorios o recomendar terapia física para aliviar el dolor muscular o consejería para ayudarle a manejar el estrés en su vida.

Si una mordida atípica o dientes asimétricos o ausentes son la causa de su rechinar, su dentista puede tratar su bruxismo removiendo los puntos elevados de los dientes problemáticos. En los casos más severos, su dentista dará nueva forma o reconstruirá las superficies superiores de los dientes con problemas con coronas o incrustados o puede que sugiera algún tratamiento de ortodoncia para establecer una mordedura más funcional.

Si usted desea poner bajo control su rechinar, hable con su dentista. Con el tratamiento adecuado, su dentista puede aliviar el dolor de su mandíbula, mejorar su sueño y proteger sus dientes del desgaste atípico.