

Bruxismo

DONA CIÊNCIA



gibi

42



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Bruxismo

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autores: Rita Bariani e Milton Maluly Filho

Ilustração: Mônica Oka

Assistente de arte: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para contar a vocês!
Em cada gibi vou mostrar como
a sociedade é beneficiada com
as descobertas feitas
pelos cientistas!



Vamos explicar nessa edição
sobre o **BRUXISMO**.
Em tempos de pandemia,
o bruxismo aumentou muito.
Vale a pena entender!



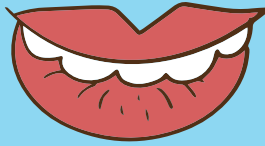
Sabe quando você acorda pela manhã com aquela sensação de cansaço, dor muscular na face, dentes doloridos, dor de cabeça ou dor na nuca? Esse cansaço da sua mandíbula pode ser um dos sinais do bruxismo.



Calma!!!

O bruxismo não tem nada a ver com bruxas, caldeirões e vassouras.

O termo bruxismo originou-se do grego *brychein*, que significa ranger de dentes. Outros nomes têm sido usados para descrever este quadro: bruxomania, friccionar-ranger de dentes, briquismo, apertamento e parafunção oral.



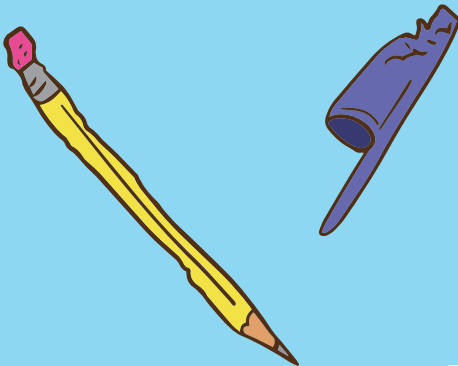
O QUE É O BRUXISMO?

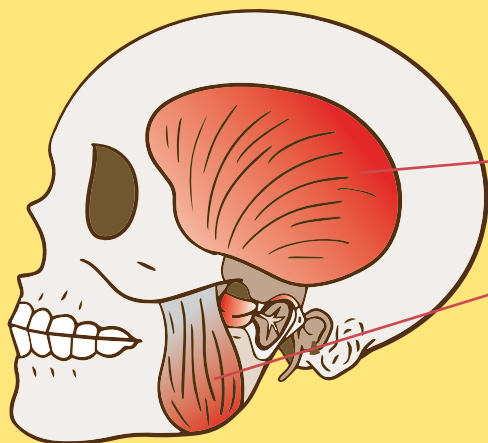
Bruxismo é um aumento da atividade muscular de forma repetitiva, caracterizada por apertar ou ranger os dentes. Pode ser ainda por apoiar (contatos leves entre os dentes por longos períodos) ou empurrar a mandíbula. Neste caso, o aumento do tônus da musculatura mastigatória pode ocorrer independente dos contatos dentários.

O bruxismo tem 2 manifestações distintas: eventos durante o sono ou durante a vigília (acordado).

Bruxismo de vigília é descrito como uma atividade parafuncional* oral caracterizada clinicamente pelo aumento do tônus muscular podendo estar associado ou não a contatos dentários durante a vigília.

*Atividade de hábito parafuncional: são aqueles movimentos simples, realizados de forma frequente, involuntários e/ou inconscientes (exemplos: roer unhas, morder objetos, morder bochechas ou lábios, etc.).





**MÚSCULOS DA
MASTIGAÇÃO
RELACIONADOS
AO BRUXISMO.**

Bruxismo do sono é caracterizado pelo aumento do tônus muscular na forma de ranger ou apertar os dentes durante o sono e que, geralmente, está associado com despertares breves de 3 a 15 segundos.

O bruxismo pode ser classificado em bruxismo primário (quando não está associado a nenhuma causa médica evidente) ou bruxismo secundário (quando é consequência de outra doença).

MUITAS PESSOAS PODEM TER BRUXISMO?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o bruxismo atinge cerca de 30% da população mundial, considerando as 2 manifestações: bruxismo da vigília e bruxismo do sono.

No Brasil, aproximadamente 40% das pessoas sofrem desse distúrbio.

Em um estudo realizado pelo Instituto do Sono, na cidade de São Paulo, encontrou-se uma prevalência do bruxismo do sono de 12,5%, quando o autorrelato foi utilizado como critério de diagnóstico, e 5,5% ao se associar o questionário respondido pelo paciente com o exame de polissonografia.

QUAIS AS CAUSAS DO BRUXISMO?

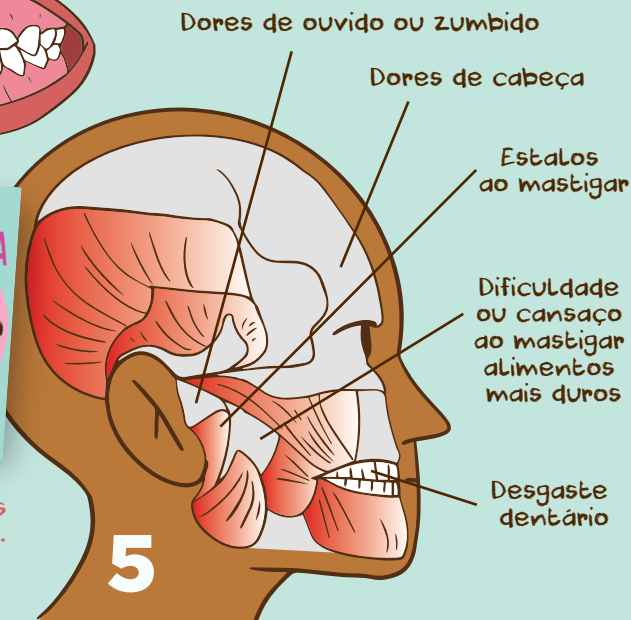
As causas do bruxismo do sono são incertas, e podem estar relacionadas a uma substância química no cérebro ou com fatores hereditários, uma vez que os filhos cujos pais apresentam esse distúrbio têm chance aumentada para desenvolvê-lo.



O sono é dividido em não-REM e REM (movimento rápido dos olhos). O sono não-REM é dividido em sono leve (estágios 1 e 2 – N1 e N2) e sono profundo (estágio 3 – N3). A maioria dos episódios de bruxismo do sono é observada durante o sono leve não-REM (estágio N2), enquanto cerca de 10% ocorrem no sono REM. Veja a seguir alguns possíveis sinais relacionados ao bruxismo.



Leia também sobre
A importância do sono nos
gibis 4 e 5 da Dona Ciência.



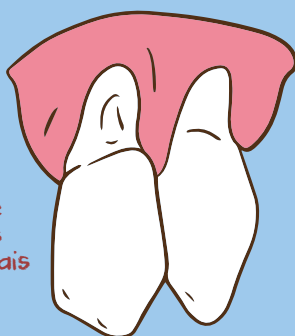
QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DE BRUXISMO?

A qualidade de vida do paciente está entre os fatores prejudicados pelo bruxismo.

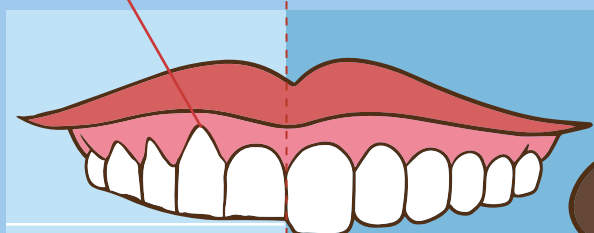
Os sinais e sintomas de bruxismo costumam incluir:

- Ranger ou apertar os dentes
- Dentes achatados, fraturados, lascados ou soltos
- Aumento da sensibilidade dentária devido, por exemplo, à abfração*
- Dor na face
- Dor na mandíbula
- Dor de ouvido
- Dor de cabeça

* A abfração é a perda da superfície dentária nas áreas cervicais dos dentes.



Retração gengival



Desgaste dos dentes

Dentes e gengiva saudáveis (normais)



QUAIS OS FATORES DE RISCO PARA O BRUXISMO?

Alguns fatores aumentam o risco de bruxismo:



Estresse: Existe um componente psicossocial relevante para bruxismo, particularmente no bruxismo da vigília. Consequentemente, o bruxismo da vigília parece estar relacionado com o estresse, talvez até mais do que o bruxismo do sono. Pacientes que trabalham em profissões de muito estresse estão sujeitos a esse distúrbio.



Problemas respiratórios:
Apneia obstrutiva do sono



Tipo de personalidade:
Ter uma personalidade agressiva, competitiva ou hiperativa pode aumentar o risco de bruxismo.



Doenças neurológicas e síndromes.

Distúrbios gástricos:
Refluxo gastroesofágico



Hereditariedade



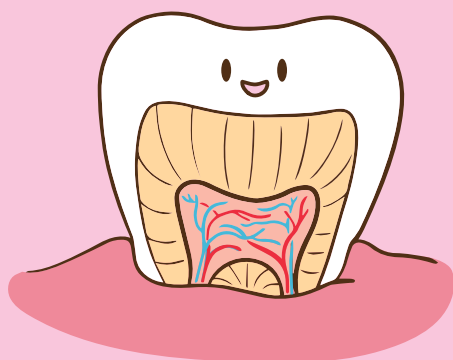
Substâncias estimulantes:
Nicotina do cigarro, álcool, cafeína, medicamentos e as drogas também podem aumentar o risco de bruxismo.



BRUXISMO INFANTIL

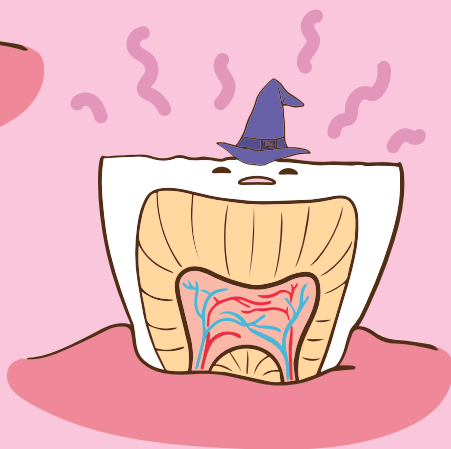
O bruxismo em crianças costuma ser mais recorrente entre 2 aos 4 anos e, nos jovens, acontece com frequência dos 10 aos 12 anos e por volta dos 18 anos. A explicação é que o bruxismo acontece nas fases em que crianças ou adolescentes passam por descobertas, adaptações, modificações e aprendizados. Um estudo publicado na Revista Paulista de Pediatria em 2009 concluiu que a condição caracterizada pela atividade repetitiva da musculatura mastigatória sem função está presente em 40% das crianças de 2 aos 4 anos de idade. Depois, diminui para 17% nas idades entre 6 a 7 anos e aumenta novamente para 24% na faixa dos 8 a 9 anos. Apesar de não apresentar risco de vida, esta condição clínica pode influenciar na qualidade de vida e de sono da criança.

É essencial que os pais prestem atenção nos filhos com 5 a 7 anos de idade, pois a presença do bruxismo pode trazer consequências aos dentes, como fraturas, desgastes e sensibilidade dentária/gengival.



DENTE SAUDÁVEL

**DENTE COM
DESGASTE FEITO
PELO BRUXISMO**



A sensibilidade dentária e da gengiva trata-se de uma condição que se desenvolve ao longo do tempo devido ao desgaste do esmalte e da retração gengival ocasionados pelo bruxismo. A sensibilidade nos dentes surge quando a parte mais "macia" e interna do dente, chamada dentina, fica exposta por causa da retração gengival. A dentina é coberta pelo esmalte e pela gengiva e milhares de canais microscópicos ligam a dentina à polpa. A polpa é um tecido mole onde estão os nervos e os vasos sanguíneos do dente. Quando a dentina está exposta, estímulos externos (como uma bebida fria) ativam os nervos da polpa, causando uma dor aguda breve, característica da sensibilidade nos dentes.

O ESTRESSE CAUSADO PELA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS PODE DESENCADear O BRUXISMO?

O estresse pode desencadear problemas na saúde bucal, como o bruxismo, por ser uma disfunção involuntária que pode ter relação com aspectos comportamentais, incluindo os transtornos emocionais e psicológicos.

A pandemia do coronavírus, o período de isolamento e o avanço da doença trouxeram sintomas psicológicos caracterizados por ansiedade, irritabilidade e desconforto em relação à nova realidade. Essa tensão, combinada com medo e angústia, podem fazer com que o bruxismo se torne mais evidente.



QUAL O DIAGNÓSTICO PARA O BRUXISMO?

AUTORRELATO

Uma primeira etapa simples de triagem é perguntar aos pacientes ou aos seus familiares (histórico médico, formulário de exame e questionários também podem ser usados) se eles apertam ou rangem os dentes. Muitas vezes, não é acompanhado de ruído sonoro, podendo tornar difícil a autoconsciência. Após a triagem inicial e suspeita de um hábito parafuncional, os questionários são preenchidos pelos pacientes e o diário de sono que é levado para casa pode ajudar a identificar quais tipos de atividades parafuncionais o paciente apresenta e com que frequência. Ainda, essa avaliação ajuda a distinguir o bruxismo do sono do bruxismo de vigília.



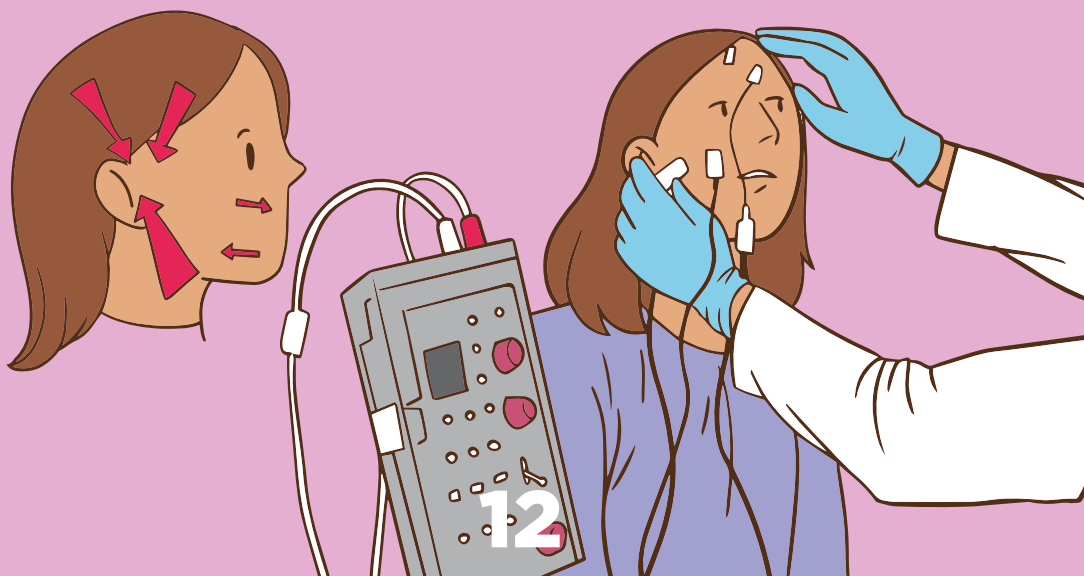
EXAME CLÍNICO

Uma outra forma para os profissionais de saúde identificarem um paciente com bruxismo é por dano à estrutura dentária. Este dano inclui facetas de desgaste, dentes fraturados e restaurações. Em última instância, perda de dentes e outros sinais intraorais incluem endentações na lateral da língua e/ou linha branca na parte interna da bochecha.



ELETROMIOGRAFIA

A eletromiografia consiste em um exame não invasivo que avalia a função muscular a partir dos sinais elétricos que os músculos liberam, possibilitando recolher informação acerca da atividade muscular, por meio de eletrodos ligados a equipamentos. Esta análise é realizada nos exames de polissonografia para diagnosticar o bruxismo do sono. A polissonografia é uma ferramenta relevante no diagnóstico de outros distúrbios de sono que possam estar associados ao bruxismo.



QUAL O TRATAMENTO DE BRUXISMO?

COMPORTAMENTAL:

O tratamento comportamental irá se basear nos controles dos sintomas e, muitas vezes, será essencial haver a mudança no estilo de vida para a melhora da doença.

Os pacientes que têm bruxismo diurno devem lembrar da frase "Lábios juntos, dentes separados". Também podem colocar Lembretes e adesivos com diversas frases para ajudar a lembrar de relaxar a mandíbula.

O cirurgião dentista pode julgar necessário o acompanhamento de uma equipe multiprofissional para auxiliar na condução do tratamento e solicitar a ajuda de outros profissionais, como: psicólogos, psiquiatras e fisioterapeutas.





FISIOTERAPIA:

A fisioterapia para o bruxismo atua com exercícios de fortalecimento e alongamento para os músculos mastigatórios.

TRATAMENTO PARA ANSIEDADE:

Os pesquisadores apresentaram vários tratamentos para abordar o componente psicossocial do bruxismo da vigília. Nesses casos, o profissional de saúde costuma sugerir um acompanhamento psicológico ao paciente, além de outras medidas para aliviar o estresse, que podem incluir praticar bons hábitos de sono, além de exercícios físicos, ioga, meditação, acupuntura, massagens, quiropraxia, entre outras atividades.

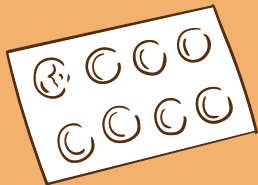


PLACA DE MORDIDA

A placa para bruxismo é feita sob medida (moldagem) para os dentes e deve ser de acrílico rígida, porque as placas de silicone (macias) são mais difíceis de ajustar e, podem estimular a atividade parafuncional. A placa dentária de acrílico é utilizada na maioria dos casos, uma vez que o paciente já tem desgaste dentário significativo e, involuntariamente, continua apertando ou rangendo os dentes. A placa tem como objetivo principal proteger os dentes, pode ser colocada tanto na arcada superior como na inferior, e seu uso deve ser feito durante a noite e, se possível, durante o dia também.

Os pacientes normalmente se adaptam bem às placas quando utilizadas no período da noite. A adaptação para uso da placa durante o dia é mais difícil. Os pacientes relatam que ela afeta a fala e aumenta o fluxo salivar. A duração do tratamento é indefinida para o bruxismo e, geralmente, é mensurada em longo prazo.





MEDICAMENTOS:

Os medicamentos para tentar tratar sintomas do bruxismo incluem ansiolíticos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes, anti-hipertensivos e, em casos específicos, a toxina botulínica. Ressalta-se que essa modalidade de tratamento deve ser de última escolha e por período curto, e que serve para minimizar alguns dos sintomas, como a dor. Os medicamentos devem ser receitados apenas por médicos ou cirurgiões dentistas.

BRUXISMO TEM CURA?

O bruxismo não é uma disfunção grave. No entanto, pode causar dano permanente aos dentes e dor desconfortável na mandíbula, dores de cabeça ou dor de ouvido. Por essa razão, é essencial procurar um dentista e buscar a melhor forma de tratamento.

Nos casos em que a dor esteja associada ao bruxismo, existem alguns cuidados que podem ser realizados em casa.

Por exemplo:

- Aplicação de calor sobre a região dos músculos da mandíbula (procedimento conhecido como termoterapia por adição). Isso pode ser feito por meio de diversas técnicas (exemplos: bolsa de água quente, bolsa térmica elétrica, compressas úmidas, etc.). Os efeitos são, principalmente, de relaxamento muscular.
- Evitar comer alimentos muito duros e em pedaços muito grandes, como nozes, balas e carne.



COMO POSSO PREVENIR O BRUXISMO?

AUTO-OBSERVAÇÃO:

Uma forma de prevenir o bruxismo é a auto-observação. Repare se durante sua atividade profissional e em outras atividades do dia a dia, como estudar, ler, ver televisão ou dirigir, você está apertando seus dentes. Lembre-se: evite apertar os dentes. Cole um lembrete no computador, na geladeira, no quarto, no carro ou em outros locais para lembrar de não apertar os dentes. Use aplicativos de celular ou alarmes que tocam em intervalos predeterminados que propiciam essa conscientização. "Desencoste seus dentes" é um aplicativo desenvolvido especialmente para pessoas que sofrem com o bruxismo.



Procure não mascar chicletes ou mordiscar sistematicamente objetos duros, como pontas de lápis e canetas.



Esteja em dia com a "higiene do sono". Dormir sem qualidade pode desencadear fatores de risco para o aumento da tensão, da ansiedade e do estresse (Leia os gibis

4 e 5 sobre **A IMPORTÂNCIA DO SONO**).

Faça exercícios. A prática regular de atividade física ajuda a controlar o estresse e as crises de ansiedade que podem favorecer o apertar dos dentes.

Reduzir o estresse e gerenciar a ansiedade podem reduzir o bruxismo em pessoas propensas à condição. A prática da respiração controlada e profunda ou respiração diafragmática promove o relaxamento e auxilia a reduzir a intensidade da ansiedade.

LEMBRE -SE:

A respiração adequada
pode aliviar o estresse... Inspire,
expire e acredite que tudo pode
ser melhor, especialmente se
consequirmos controlar
nossa ansiedade!



MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE O BRUXISMO.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa