

**Autor:** Carolina Macedo Abreu

**Última atualização:** 2020/03/12

**Palavras-chave:** Bruxismo; Ansiedade

## Resumo

O **bruxismo** corresponde ao ranger dos dentes e aperto da mandíbula. Pode surgir em qualquer idade. Associa-se a desgaste dos dentes e dor na face ou na cabeça ao nível dos músculos da mastigação. O tratamento pode passar pela utilização de goteira e tratamento de outras condições concomitantes como a ansiedade ou o stress.

## Bruxismo

O **bruxismo** é uma condição caracterizada pelo "ranger" de dentes ou aperto da mandíbula. Tende a acontecer durante o sono, embora também possa ocorrer durante o dia em algumas situações.

É mais comum na **infância**, onde pode atingir 14 a 20% das crianças, mas pode ocorrer em qualquer idade, estimando-se a sua prevalência nos adultos em 8 a 20%.

## Sinais e Sintomas associados ao bruxismo

- **Dor** ou crepitação (estalidos) na **articulação da mandíbula**
- **Dor na face** ou na cabeça (localizada sobretudo na região dos músculos mastigação)
- **Dor** referida ao **ouvido**
- **Interrupção do sono**
- **Dentes desgastados** ou quebrados

## Causas de bruxismo

- A causa nem sempre é óbvia, mas geralmente encontra-se relacionada com situações de ansiedade e stress.
- Está relacionado com certos tipos de medicamentos como alguns antidepressivos, conhecidos como inibidores da recaptação da serotonina.

## Bruxismo

- Algumas condições relacionadas com o sono, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono ou um sono muito vivo ou associado a pesadelos poderão também ser causa de bruxismo.
- O consumo de álcool, cafeína ou o uso de drogas estimulantes podem ser causa ou fator de agravamento de bruxismo.

### Quando consultar um médico

---

- Se apresentar os seus **dentes desgastados**
- **Dor na mandíbula** ou nos músculos da mastigação
- Queixa (geralmente de companheiros) de que **range os dentes** durante a noite.

Uma observação cuidada é normalmente suficiente para permitir orientar o tratamento. Muitas vezes basta lidar melhor com o stress ou ansiedade. Pode ser necessária uma avaliação por estomatologia ou medicina dentária.

### Tratamento

---

O **bruxismo** pode não exigir tratamento nos casos mais leves. No entanto, em algumas pessoas, o bruxismo pode ser frequente e grave o suficiente para causar distúrbios na mandíbula, dores de cabeça ou da face, Dores nos músculos da mastigação ou dentes danificados.

Para tratamento do bruxismo existe material de proteção bucal (**goteira oclusal**) que reduz a pressão ao cerrar ou trincar os dentes, reduz a dor e evita o desgaste dos dentes. As goteiras oclusais são aparelhos removíveis que encaixam sobre as superfícies dos dentes entre o maxilar e a mandíbula. A utilização da goteira tem como objetivo aliviar e controlar os sintomas e não resolver o problema de base. Ainda assim a eficácia não é total e subsistem dúvidas sobre o real valor do procedimento. Não tem qualquer efeito sobre o ressonar ou a apneia do sono. Os exercícios de relaxamento muscular e uma boa higiene do sono podem ser uma ajuda importante no bruxismo.

### Referências recomendadas

---

- [Bruxism \(teeth grinding\). Mayo Clinic. USA](#)
- [Bruxism. NHS choices](#)
- [The bruxism association. UK](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

Carolina Macedo Abreu