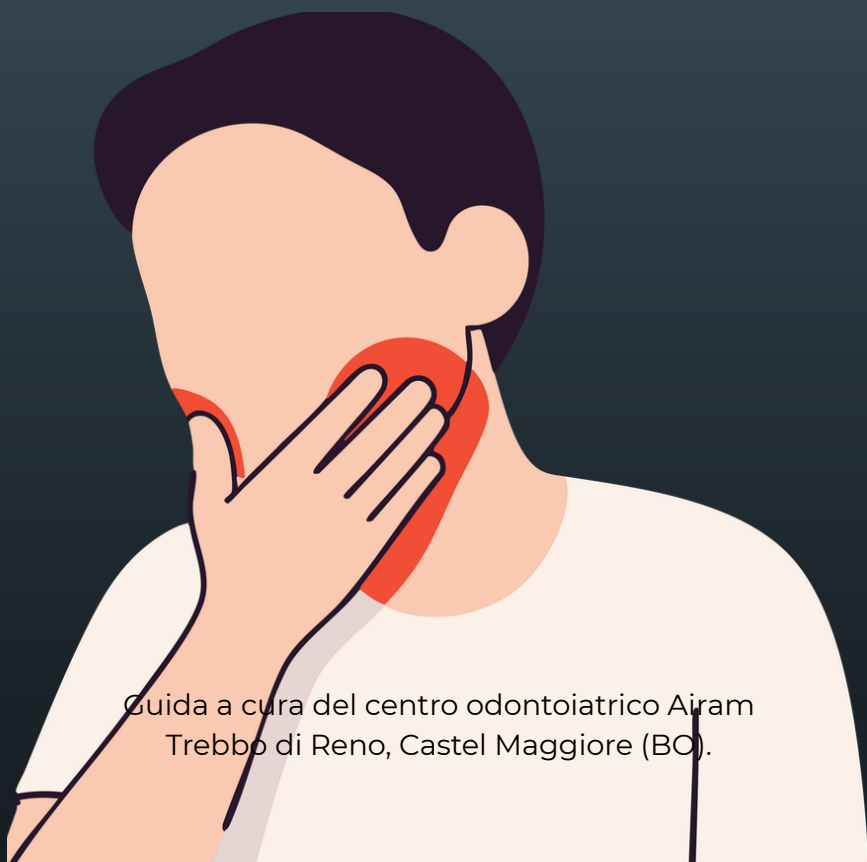




BRUXISMO NOTTURNO

Quando stringere i denti nel
sonno lascia il segno



Guida a cura del centro odontoiatrico Airam
Trebbo di Reno, Castel Maggiore (BO).

INTRODUZIONE

Molte persone scoprono di soffrire di bruxismo solo quando il problema ha già iniziato a provocare usura dei denti, dolori muscolari o mal di testa al risveglio.

Durante il sonno, infatti, è possibile serrare o digrignare i denti senza esserne consapevoli. In alcuni casi il fenomeno è occasionale e non provoca particolari conseguenze, ma quando diventa frequente può compromettere la salute della bocca e influire anche sul benessere generale.

Conoscere i segnali permette di intervenire precocemente, limitando danni che, con il tempo, possono diventare difficili da recuperare.

01 Ti svegli con la mandibola indolenzita?

Al mattino senti il viso contratto, la mandibola affaticata o un dolore che arriva fino alle tempie? Hai notato che alcuni denti sono diventati più sensibili, consumati o scheggiati?

Potrebbe trattarsi di bruxismo.

Chi ne soffre tende a stringere con forza le arcate dentali oppure a farle scivolare l'una contro l'altra. Quando questo accade durante il sonno, la persona quasi sempre non se ne rende conto.

A volte è il partner ad accorgersi del rumore prodotto dal digrignamento. In altri casi, invece, il problema emerge durante una visita odontoiatrica, osservando segni di usura che il paziente non aveva mai notato. Il bruxismo non provoca necessariamente danni in tutte le persone.

Quando però si ripete frequentemente e con una certa intensità, può sottoporre denti, muscoli e articolazioni a un carico considerevole.

02 Stringere e digrignare non sono la stessa cosa

Quando si parla di bruxismo si tende a pensare soltanto al classico rumore dei denti che sfregano durante la notte. In realtà il fenomeno può presentarsi in due modi differenti.

Nel serramento, le arcate vengono mantenute a contatto con una pressione intensa e prolungata. Non sempre produce rumore, ma può affaticare molto i muscoli della mandibola.

Nel digrignamento, invece, i denti vengono fatti scorrere ripetutamente gli uni contro gli altri. È proprio questo movimento a determinare, nel tempo, le tipiche superfici dentali appiattite o consumate.

Esiste anche un bruxismo diurno.

Può comparire mentre si lavora, si guida, ci si concentra o si affronta una situazione di tensione. Quello notturno, invece, avviene durante il sonno e sfugge al controllo volontario.

03 Perché succede?

Non esiste una causa unica valida per tutti.

Il bruxismo è un fenomeno complesso, nel quale possono entrare in gioco più fattori. Stress e tensione emotiva possono favorirlo, ma non spiegano ogni caso.

Anche la qualità del sonno, alcune abitudini, il consumo elevato di sostanze stimolanti, determinati farmaci e alcuni disturbi del sonno possono avere un ruolo. In presenza di russamento importante, risvegli frequenti o sonnolenza durante il giorno, può essere opportuno valutare anche la qualità della respirazione notturna.

Per questo motivo non è corretto concludere automaticamente che una persona digrigni i denti soltanto perché è stressata.

La valutazione deve considerare la storia personale, le condizioni della bocca, i sintomi e, quando necessario, la collaborazione con altri professionisti.

04 I segnali che possono comparire al risveglio

Il bruxismo notturno non si presenta nello stesso modo in tutte le persone. Alcuni pazienti avvertono dolore, altri mostrano soprattutto segni di usura dentale.

Tra i disturbi più frequenti troviamo:

- mandibola stanca, rigida o indolenzita;
- dolore alle tempie o mal di testa mattutino;
- fastidio durante la masticazione;
- tensione ai muscoli del viso;
- dolore nella zona davanti all'orecchio;
- maggiore sensibilità al caldo o al freddo;
- denti scheggiati, incrinati o apparentemente più corti;
- sonno poco riposante;
- rumori notturni riferiti dal partner.

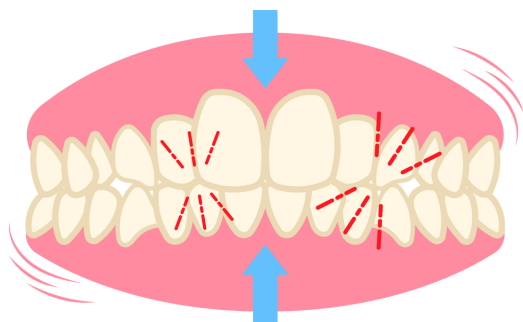
Un singolo sintomo non è sufficiente per formulare una diagnosi. La presenza contemporanea di più segnali, soprattutto se persistenti, merita però un controllo.

05 Cosa accade ai denti sottoposti a una pressione continua

I denti sono costruiti per sopportare le normali forze della masticazione. Il problema nasce quando vengono caricati con intensità e frequenza superiori al necessario, senza le pause che accompagnano il mangiare e il parlare.

Nel tempo, lo smalto può consumarsi e la forma originaria dei denti può modificarsi. I margini degli incisivi diventano più sottili o irregolari, mentre molari e premolari possono apparire appiattiti.

Quando lo smalto si riduce, può affiorare la dentina, il tessuto sottostante, più scuro e sensibile. Il paziente può quindi avvertire fastidio bevendo qualcosa di freddo o mangiando alimenti particolarmente caldi.



Cosa accade ai denti sottoposti a una pressione continua

Nei casi più marcati possono verificarsi scheggiature, incrinature o vere fratture. Anche otturazioni, corone e altri restauri possono essere sottoposti a sollecitazioni ripetute.

L'usura dentale non deve comunque essere attribuita automaticamente al bruxismo: anche erosione acida, abitudini alimentari e altri fattori possono produrre segni simili.

È la visita a permettere una corretta interpretazione.



06 Non soffrono soltanto i denti

Quando serriamo la mandibola, entrano in azione muscoli molto potenti. Se la contrazione si ripete a lungo, questi muscoli possono rimanere affaticati anche dopo il risveglio.

Il dolore può essere avvertito sulle guance, alle tempie, vicino all'orecchio oppure estendersi al viso e al collo. Alcune persone riferiscono difficoltà ad aprire bene la bocca, rigidità o una sensazione di mandibola "bloccata".

Anche le articolazioni temporo-mandibolari, poste davanti alle orecchie, possono diventare dolenti. Rumori articolari come scatti o crepitii, tuttavia, non indicano necessariamente la presenza di bruxismo e devono essere valutati nel loro contesto.

Non tutti i dolori cervicali, le cefalee o i disturbi dell'orecchio dipendono dalla mandibola. Proprio per questo è importante evitare autodiagnosi e individuare con precisione l'origine del sintomo.

07 Come capire se si soffre di bruxismo

La diagnosi non si basa soltanto sul racconto del paziente. Durante la visita, l'odontoiatra osserva denti, restauri, muscoli e articolazioni.

Può controllare la presenza di:

- superfici dentali consumate;
- piccole fratture o scheggiature;
- sensibilità alla palpazione dei muscoli;
- dolore o limitazione nei movimenti mandibolari;
- segni lasciati dai denti su lingua e guance;
- restauri sottoposti a carichi eccessivi.

È importante anche ricostruire quando sono comparsi i disturbi e se stanno peggiorando.

Fotografie, impronte digitali e controlli periodici possono aiutare a capire se l'usura è stabile oppure continua a progredire.

08 Il bite serve davvero?

Il bite è un dispositivo rimovibile che viene applicato su una delle due arcate dentali e utilizzato generalmente durante la notte.

La sua funzione principale è creare una superficie di contatto controllata e proteggere i denti dalle conseguenze del serramento o del digrignamento. È importante chiarire un punto: il bite non “spegne” necessariamente il bruxismo e non elimina automaticamente la causa che lo favorisce. Può però ridurre il contatto diretto tra i denti, distribuire meglio le forze e limitare l'usura.

Per essere utile deve essere scelto, progettato e controllato in base alla situazione clinica. Non tutti i dispositivi sono uguali e non tutti i pazienti hanno bisogno dello stesso tipo di bite.

Un apparecchio non adatto, utilizzato senza controlli o modificatosi nel tempo può risultare poco efficace e, in alcuni casi, creare nuovi fastidi.

09 Perché il bite deve essere controllato

Dopo la consegna non è sufficiente indossare il dispositivo e dimenticarsene.

Durante i controlli, l'odontoiatra verifica che il bite:

- rimanga stabile;
- non provochi pressioni anomale;
- presenti contatti corretti;
- non sia eccessivamente consumato;
- continui a essere adeguato alla bocca del paziente.

Anche la pulizia è importante. Il dispositivo va lavato seguendo le indicazioni ricevute e conservato asciutto nel suo contenitore. Acqua troppo calda e prodotti aggressivi possono alterarne la forma o danneggiarne la superficie.

Se compaiono dolore, difficoltà nel chiudere la bocca, mobilità del dispositivo o cambiamenti nel modo in cui i denti combaciano, è opportuno non modificarlo autonomamente e richiedere un controllo.

10 Oltre il bite: un trattamento costruito sulla persona

Non esiste un unico rimedio per tutti i casi di bruxismo. Il trattamento dipende dai sintomi, dall'entità dei danni e dai fattori che possono contribuire al problema. In alcune persone è sufficiente proteggere i denti e monitorare la situazione. In altre può essere necessario lavorare anche sulla tensione muscolare, sulle abitudini diurne o sulla qualità del sonno.

Quando indicato, il percorso può comprendere:

- esercizi di rilassamento mandibolare;
- maggiore consapevolezza del serramento diurno;
- fisioterapia per la componente muscolare e articolare;
- interventi sulle abitudini che disturbano il sonno;
- valutazione medica di eventuali farmaci associati al problema;
- approfondimenti specialistici in presenza di disturbi respiratori notturni;
- ricostruzione dei denti danneggiati, quando necessaria.

La terapia efficace non è quella più complessa, ma quella realmente adatta alla situazione della persona.

T Cosa puoi fare durante il giorno

Il bruxismo notturno non può essere controllato volontariamente mentre si dorme. Durante il giorno, però, è possibile osservare alcune abitudini e ridurre la tensione accumulata.

In una posizione di riposo corretta, le labbra possono essere a contatto, ma i denti dovrebbero rimanere leggermente separati.

Ogni tanto prova a chiederti:

“Sto stringendo i denti?”

Può essere utile farlo mentre lavori al computer, guidi, leggi o affronti un momento impegnativo. Un promemoria sul telefono aiuta alcune persone a riconoscere più facilmente il serramento involontario. Cerca inoltre di evitare di mordicchiare penne, unghie o altri oggetti e di masticare gomme per periodi molto lunghi.

Queste abitudini mantengono attivi i muscoli anche quando non sarebbe necessario.

Se senti la mandibola affaticata, non forzare esercizi trovati autonomamente: movimenti e indicazioni devono essere adeguati al problema presente.

12 Quando è opportuno prenotare un controllo

Un episodio occasionale di serramento non significa necessariamente che esista un problema da trattare.

È invece consigliabile richiedere una valutazione quando:

- il dolore alla mandibola si ripete;
- il mal di testa compare spesso al risveglio;
- un dente si scheggia o si frattura senza una causa evidente;
- otturazioni o restauri si danneggiano frequentemente;
- i denti sembrano più corti o consumati;
- aumenta la sensibilità;
- il partner sente digrignare durante la notte;
- aprire o muovere la mandibola diventa doloroso;
- si avvertono cambiamenti nel modo in cui i denti combaciano.

Intervenire presto non significa necessariamente iniziare una terapia. In molti casi, il primo passo è semplicemente capire cosa sta succedendo e controllarne l'evoluzione.

13 Proteggere oggi ciò che non può ricrescere

Il bruxismo può rimanere silenzioso per molto tempo. Non sempre provoca dolore e non sempre chi ne soffre si accorge di stringere o digrignare i denti.

Lo smalto, però, una volta consumato non si ricostruisce spontaneamente. Per questo è importante non aspettare che compaiano fratture, sensibilità marcata o modificazioni evidenti del sorriso.

Una visita permette di distinguere il bruxismo da altre possibili cause di usura e dolore, valutare lo stato dei denti e decidere se sia necessario intervenire oppure semplicemente monitorare la situazione.

Prendersi cura del problema non significa limitarsi a indossare un bite. Significa comprendere come lavorano denti, muscoli e articolazioni e scegliere, caso per caso, la soluzione più appropriata.

CENTRO MEDICO AIRAM

Un approccio attento alla salute della bocca

Il Centro Medico Airam è un poliambulatorio multispecialistico attivo dal 2007 a Trebbo di Reno, nel territorio di Castel Maggiore.

L'area odontoiatrica si occupa della prevenzione, della diagnosi e del trattamento delle principali condizioni che interessano denti, gengive, masticazione e articolazioni mandibolari.

Ogni percorso parte da una valutazione accurata. Perché sintomi apparentemente simili possono avere origini differenti e richiedere soluzioni altrettanto diverse.

Hai notato denti consumati o dolore alla mandibola?

Una visita odontoiatrica può aiutarti a capire se i disturbi sono collegati al bruxismo e se è necessario proteggere i denti.

Via Lame, 165, 40013 Trebbo BO

 Telefono: 051 702188

 Email: info@centromedicoairam.it

 Sito web: www.centromedicoairam.it



