

Il bruxismo ed il serramento dei denti nell'adulto

Autore: Cinzia Rampino

Data: 28 Ottobre 2014



Domanda

A quanto mi è stato detto, mentre dormo digrigno i denti. Come mai? C'è qualche strumento da utilizzare durante il sonno, tipo un apparecchio mobile, o qualche cura? Temo che a lungo andare i miei denti possano rovinarsi.

Risposta

Digrignare i denti durante il riposo notturno è piuttosto frequente. In medicina questo fenomeno è denominato **bruxismo** e consiste nell'**azione involontaria ritmica, non funzionale** (parafunzione) o spasmodica di sbattere e digrignare i denti.

Circa l'8% della popolazione soffre di bruxismo durante il sonno; tale condizione è più frequente nei teenagers e nei giovani adulti e tende a diminuire negli anziani.

Spesso il soggetto affetto da bruxismo non si rende conto del digrignamento e lamenta fastidio, fatica, dolore dei muscoli o blocco mandibolare al risveglio. Il fenomeno tuttavia, se non rumoroso,

potrebbe passare del tutto inosservato. Il rumore da digrignamento durante il sonno è spesso notato da partners e conviventi del paziente.

I fattori che possono scatenare questa parafunzione sono molteplici.

Recenti studi hanno evidenziato l'origine soprattutto centrale del bruxismo, ponendo l'attenzione su ragioni psicosociali (stress, personalità) e la sua **correlazione con il reflusso gastro-esofageo e le apnee notturne.**

Al contrario il ruolo della componente periferica morfologica (anatomia dentale, interferenze occlusali, struttura scheletrica) è stato molto ridimensionato.

Il bruxismo può essere un problema rilevante per la nostra salute perché può essere la causa di ipertrofia muscolare, dolore, usura dentale, rottura di denti o protesi. Ciò dipende dalla notevole forza generata dai movimenti indotti dal bruxismo: si può arrivare a forze decisamente superiori a quelle esercitate durante la masticazione.

A lungo termine il bruxismo può provocare delle modifiche dell'aspetto della dentatura: la perdita di tessuto dentale duro causato dall'attrito scatenato dal contatto diretto dei denti può dare luogo a sgradevoli inestetismi e ad un aumento della sensibilità dentale.

Il bruxismo, inoltre, è spesso citato come possibile concausa di disordini delle articolazioni temporo-mandibolari.

Negli ultimi anni è stata evidenziata una forte **associazione tra disturbi del sonno, apnee notturne, e bruxismo.** Un soggetto affetto da bruxismo può di conseguenza lamentare spesso un sonno di durata ridotta o di qualità scarsa, sonnolenza diurna, aumentata irritabilità e cattivo umore.

POSSIBILI RIMEDI

Ad oggi purtroppo non esiste una cura che abbia la capacità di eliminare definitivamente il bruxismo. Quindi la nostra terapia sarà volta semplicemente al tentativo di riduzione dei fattori favorenti il fenomeno del bruxismo, al mantenimento della salute orale e alla prevenzione del suo peggioramento.

A quest'ultimo scopo può essere utilizzata, durante la notte, una **placca occlusale o bite** (una sorta di "paradenti") che interponendosi tra le superfici masticatorie delle due arcate evita il contatto diretto.

Possono essere morbidi o duri (questi ultimi sono da preferire) e possono essere trovati in misure standard in farmacia o essere confezionati "su misura" dal dentista, con il quale è importante pianificarne l'utilizzo.

I bites agiscono sicuramente proteggendo i denti da usura e fratture e si ipotizza anche la loro capacità di ridurre l'attività parafunzionale alleggerendo la tensione della muscolatura masticatoria e dell'articolazione temporomandibolare (anche se esistono pareri discordanti riguardo questa teoria).

È possibile, inoltre che il dentista consigli esercizi semplici e rapidi per ridurre l'ipertono muscolare presente.

L'usura dei denti è favorita anche dal reflusso gastro-esofageo, spesso presente in pazienti bruxisti, e al consumo di cibi acidi che indeboliscono lo smalto dentale rendendolo più soggetto ai

danni provocati dal digrignamento. **Una dieta corretta può proteggere i nostri denti** riducendo la loro possibilità di corrosione.

Un approccio terapeutico completo deve essere volto anche alla riduzione di fattori favorenti il bruxismo come **ansia, stress, acidità gastrica e disturbi del sonno** che comportano spesso uno stato di tensione generalizzato.

Recentemente il bruxismo è stato annoverato tra i disturbi del sonno, insieme ad altre condizioni patologiche quali le apnee notturne. Per questo, in alcuni casi, può essere indicato un inquadramento diagnostico più ampio da un'equipe formata da diversi specialisti, tra cui l'odontoiatra, per impostare un corretto piano di trattamento.

Ad esempio l'uso di dispositivi occlusali volti al riposizionamento anteriore della mandibola con conseguente riposizionamento anteriore della base della lingua, incremento delle vie aeree e soprattutto rilassamento muscolare potrebbe portare ad un miglioramento nella respirazione notturna e ad una diminuzione del bruxismo.

Scritto da: Dott. Luca Boschian Pest
www.studiogarattinibazzini.com

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/il-bruxismo-ed-il-serramento-dei-denti-nelladulto/>

Generato il 24/05/2025