Bruxismo y Covid-19

El bruxismo es un trastorno frecuente. Este trastorno se ve agravado por situaciones que generan nerviosismo y estrés, como la provocada por el virus de la Covid-19.(1,2)

Los cambios en la rutina habitual debido a la proliferación del teletrabajo pueden generar malas posturas, ya que en el hogar no siempre contamos con mesas y sillas que permitan tener una postura adecuada. Esto puede aumentar la tensión muscular corporal y mandibular, afectando a la articulación temporomandibular (ATM) y ocasionando bruxismo.

El **bruxismo del sueño,** o rechinamiento nocturno, forma parte de uno de los trastornos del sueño más comunes. Está relacionado con episodios de microdespertares inconscientes y movimientos involuntarios de actividad rítmica masticatoria.

El **bruxismo de vigilia,** o apretamiento dental diurno, se caracteriza por la alteración de los músculos mandibulares y de las estructuras adyacentes. El estrés es su principal causa, aunque hay que tener en cuenta otras patologías, como una maloclusión, una asimetría esquelética, una artritis o un trastorno degenerativo e inflamatorio de las articulaciones temporomandibulares.

El bruxismo del sueño a menudo coexiste con el de la vigilia. Tanto el apretamiento diurno, como el rechinamiento nocturno debido al bruxismo, pueden provocar desgates o fracturas dentarias, así como una sobrecarga de las articulaciones temporomandibulares y molestias en los músculos masticatorios. En ocasiones también aparecen dolores de cabeza.

Cómo tratar el bruxismo

Para tratar el bruxismo y evitar la tensión en la mandíbula, los odontólogos recomiendan el uso de una **férula de descarga** para dormir. (3) La férula no elimina el bruxismo, pero:

- Amortigua sus efectos negativos sobre los dientes, músculos y articulaciones.
- Disminuye la tendencia a apretar los dientes e impide que se desgasten.

Es importante que la férula esté **bien adaptada y equilibrada por un odontólogo**.

Además:

- También se utilizan en ocasiones fármacos antiinflamatorios y relajantes musculares.
- Rutinas como el **yoga** o el **mildfulness** pueden ayudar a tranquilizarnos y disminuir el estrés. Si uno mismo no es capaz de evitar esa carga mental, la ayuda de un psicólogo será útil.
- Es importante adoptar hábitos que nos ayuden a llevar un estilo de vida sano, como **dormir las horas adecuadas**, realizar **ejercicio físico regularmente** y una **dieta equilibrada**.
- Para el bruxismo y la sobrecarga muscular se recomienda **evitar alimentos que obliguen a masticar en exceso o forzar la boca**, como bocadillos o manzanas, y evitar los **chicles** y hábitos como **morderse las uñas o los labios**.
- Si se padece ansiedad, se debe **evitar la sobreinformación acerca del coronavirus**, sobre todo a última hora del día.
- Además, debemos **dedicar tiempo a realizar actividades que nos animen** y **seguir en contacto con familiares y amigos**, para adaptarnos lo mejor posible a esta nueva situación.

Bibliografía

1. Bruxismo: una señal de alerta. Revista Dentistas, Julio 2020. N° 44. Págs. 6-10.

2.A. Perlman-Emodi, I. Eli, J. Smardz, U Nir. Temporomandibular Disorders and Bruxism Outbreak as a Possible Factor of Orofacial Pain Worsening during the COVID-19 Pandemic - Concomitant Research in Two Countries. October 2020. Journal of Clinical Medicine 9(10): 3250.

3.1 https://gacetadental.com/2020/09/estres-generado-coronafobia-aumenta-casos-bruxismo-espana-100061/

Dª Henar Sastre Álvaro

Unidad de ATM (Articulación Témporo-Mandibular) y Dolor Orofacial

Centro Odontológico Hospital San Rafael de Madrid