

Momento Odontologia #113: Com a pandemia aumentaram os casos de bruxismo de vigília

jornal.usp.br/podcast/momento-odontologia-113-com-a-pandemia-aumentaram-os-casos-de-bruxismo-de-vigilia/

November 8, 2021



Jornal da USP

Momento Odontologia #113: Com a pandemia aumentaram os casos de bruxismo de vigília

00:00 / 9:58

No [Momento Odontologia](#) desta semana, o professor Paulo César Rodrigues Conti, titular do Departamento de Prótese e Periodontia da Faculdade de Odontologia da USP em Bauru responde a um ouvinte o que é bruxismo, como tratá-lo e se isso não for feito se há complicações para a saúde. E o professor revela ainda que a pandemia trouxe

uma série de interferências no sono e na qualidade de vida, como a própria crise financeira. Na Faculdade de Odontologia de Bauru (FOB) da USP, pesquisa com jovens, por meio de aplicativo de celular, mostrou a prevalência alta do bruxismo em vigília.

O que é o bruxismo?

O bruxismo, segundo Conti, é o ato de ranger e apertar os dentes, ou quando utilizamos a musculatura da mastigação para movimentos que não sejam funcionais, como, por exemplo, contrair os músculos, mesmo sem o contato dos dentes.

O bruxismo pode acontecer durante o sono ou em vigília, quando estamos acordados. O do sono pode estar relacionado à qualidade do sono, onde o paciente ou seu parceiro relatam a movimentação dos dentes, apertar ou ranger, durante o sono ou em momentos de sono mais superficiais. “Pacientes com apneia de sono têm muito mais chances de ter bruxismo do sono”, relata o professor.

Já o bruxismo em vigília é quando as pessoas rangem ou apertam os dentes quando estão acordados, e muitas vezes está relacionado a um período de estresse ou de atividades que precisam de concentração. “Atualmente vivenciamos a pandemia que trouxe uma série de interferência no sono e na qualidade de vida, como a própria crise financeira.”

Sintomas e tratamentos

Ainda, segundo Conti, muitos pacientes vão ter sintomas do bruxismo, mas outros não vão apresentá-los durante toda a vida. “Alguns pacientes apertam os dentes, mas não têm qualquer tipo de manifestação sintomática, já outros danificam mais a estrutura dentária, com fraturas de restaurações, de dente, de prótese, e até a exacerbação de processos periodontais, como problemas de gengiva e perda óssea, por exemplo.”

O professor afirma que, normalmente, os desgastes de dentes são mais comuns no bruxismo do sono, onde o paciente tem o ranger dos dentes. ‘A atração dos dentes é que levam a esse desgaste e fraturas. Já o apertamento pode ser na vigília e no sono e, também, pode gerar fraturas de restauração e de dentes, além de dor na musculatura da mastigação, por exemplo.’

Conti lembra que não existe um tratamento 100% garantido, tanto para o bruxismo do sono como para o da vigília. “Independentemente de qual tipo de bruxismo o tratamento deve ser sempre conservador.” Para o bruxismo do sono, diz, normalmente são instituídas técnicas de higiene do sono e, ainda, são indicados a meditação, atividade física, mas não próxima do início do sono, evitar alimentação pesada e bebida alcoólica próximos ao horário de dormir, além de uma rotina desse horário. “Para o bruxismo do sono também são indicadas placas de acrílico rígido, que não curam, mas protegem os dentes e as restaurações. Já para o bruxismo de vigília não é indicado o uso de placas, mas sim o autocontrole. O paciente tem que ter consciência desse hábito e evitá-los. Já existem vários aplicativos que informam o paciente durante o dia sobre o apertamento dos dentes e o fato de promover processos de relaxamento ajudam nesse processo.”

O professor alerta que o botox não é indicado para o tratamento de bruxismo, porque ele tem uma ação central, no músculo responsável pela execução da força, mas todo o processo do bruxismo tem origem no sistema nervoso central.

“Se a pessoa percebe que aperta e range os dentes é importante consultar um profissional que possa fazer o diagnóstico e orientar sobre as possíveis técnicas de controle desses eventos. Independente de ser noite ou dia devemos sempre manter os lábios juntos e os dentes separados. Em condições normais não mantemos os dentes em contato em nenhum momento.”