



I NOSTRI DENTI IN PERICOLO: IL BRUXISMO

S

e ci si sveglia al mattino accusando sensazione di dolore e stanchezza dei muscoli facciali o indolenzimento alla mandibola con difficoltà all'apertura della bocca, si può sospettare di essere affetti dal bruxismo.

Il termine bruxismo deriva dalla parola greca brūko, che vuol dire "digrignare i denti", perché consiste proprio nello stringere o serrare i denti per la contrazione dei muscoli masticatori, soprattutto durante il sonno.

Questo disturbo viene considerato una para-funzione, cioè un movimento non finalizzato ad uno scopo ben preciso, che può, invece, causare danni notevoli alle strutture coinvolte.

È un fenomeno abbastanza diffuso nella popolazione (5-20%), che frequentemente non viene individuato dalla persona che ne è colpita, ma può disturbare il sonno di partner e conviventi, a causa dello strano rumore, a volte anche intenso, prodotto dallo sfregamento dei denti durante le ore notturne.

Il digrignamento inconsapevole dei denti dura per 5-10 secondi e può ripetersi varie volte durante la notte, manifestandosi tipicamente nella seconda fase del sonno, soprattutto nei periodi di maggiore stress o tensione emotiva.

Il disturbo può essere, però, presente anche durante il giorno, tanto che si distingue un bruxismo notturno ed un bruxismo diurno, quest'ultimo più difficile da curare.

Strisciando gli uni contro gli altri, i denti subiscono una progressiva usura, che appare come una limatura a livello dello smalto, anche fino a scoprire la dentina; nei casi più gravi, si arriva al danneggiamento dell'osso alveolare ed allo scollamento delle gengive.

Quando prevale il serramento, l'usura è minore, ma si ha la tendenza alla formazione di scheggiature dello smalto, dovute alla pressione.

Poiché la forza generata dai movimenti indotti dal bruxismo può raggiungere, secondo alcuni studi, valori fino a dieci volte superiori a quelli esercitati durante la fase di normale masticazione, si possono verificare anche fratture dei denti e delle protesi, oppure la perdita di otturazioni, capsule o ponti.

La sollecitazione che il contatto forzato procura sui denti si trasmette alle strutture di supporto, cioè all'osso dei mascellari e alle gengive, che possono arrivare a cedere.



Le forze anomale si scaricano anche sulle articolazioni temporo-mandibolari, che si possono infiammare o andare incontro a dislocazioni del disco articolare, con conseguenti disfunzioni come schiocchi articolari, deviazioni o limitazioni nei movimenti di apertura e chiusura della bocca.

A lungo termine l'aspetto della dentatura e del viso si modifica, dando luogo anche a sgradevoli inestetismi; i denti, in particolare i canini e gli incisivi laterali che sono i più colpiti, tendono ad accorciarsi e la muscolatura facciale, eccessivamente sollecitata, sviluppa fenomeni di ipertrofia, modificando l'aspetto della mascella.

Il bruxismo provoca soprattutto affaticamento della muscolatura masticatoria; i muscoli della masticazione, infatti, dovrebbero essere attivi per circa due ore al giorno durante i pasti ed essere impegnati in un'attività minima per parlare e deglutire.

Nel bruxismo, invece, vengono attivati continuamente, soprattutto durante la notte, quando dovrebbero riposare. L'affaticamento si può estendere anche ai muscoli del collo e delle spalle, dando origine a forme di mal di testa, soprattutto al risveglio.

Le cause di questo disturbo non sono accertate; sono stati evidenziati una predisposizione familiare, la

presenza di malformazioni mandibolari o di problemi di occlusione dentari, stati psicopatologici alterati (tensione emotiva, stress associato ad aggressività) o alterazioni del sistema extrapiramidale.

Alcuni farmaci antidepressivi ed antipsicotici possono provocare il bruxismo come effetto secondario.

La maggior parte degli studi sembrano, tuttavia, orientati ad individuare come causa del bruxismo lo stress: uno stato eccessivo di tensione, provocata da fattori che generano ansia, angoscia o preoccupazioni, indurrebbe i muscoli della bocca a contrarsi e a tendersi.

Al momento non esiste un approccio terapeutico specifico per questo disturbo, ma vengono utilizzati dei dispositivi, detti bite, una sorta di apparecchi per i denti, modellati in resina dura o morbida sull'impronta delle arcate dentali, che si intercalano tra le superfici masticatorie, proteggendo i denti dall'erosione durante la notte.



L'applicazione del bite facilita anche il ripristino dell'allineamento corretto delle arcate e migliora l'attività dei muscoli e i rapporti tra le strutture delle articolazioni temporo-mandibolari.

Anche alcune tecniche di rilassamento, come lo yoga, la meditazione e il training autogeno, una passeggiata rilassante all'aria aperta o il dedicarsi al proprio hobby preferito possono aiutare a contrastare lo stress e ridurre di conseguenza il bruxismo. ■

***Medico Capo Polizia di Stato
Segreteria del Dipartimento della P.S.
U.S.T.G. – 3° Settore Sanitario – Roma**