Bruxismo: Síntomas y causas

El bruxismo es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes. Si tienes bruxismo, es posible que, de manera inconsciente, aprietes los dientes cuando estás despierto (bruxismo diurno) o que los aprietes o rechines mientras duermes (bruxismo nocturno).

Síntomas

Los signos y síntomas del bruxismo pueden comprender los siguientes:

- Rechinar o apretar los dientes, con un sonido que puede ser tan fuerte como para despertar a la persona que duerma contigo
- Dientes aplanados, fracturados, partidos o flojos
- Esmalte dental desgastado, por lo que se ven las capas más profundas de los dientes
- Mayor dolor o sensibilidad dental

Causas

Los médicos no comprenden del todo qué es lo que causa el bruxismo, pero puede deberse a una combinación de factores físicos, psicológicos y genéticos.

- **El bruxismo durante la vigilia** puede deberse a emociones como la ansiedad, el estrés, la ira, la frustración o la tensión. También puede ser una estrategia de afrontamiento o un hábito durante la concentración profunda.
- **El bruxismo durante el sueño** puede deberse a la actividad de masticar relacionada con el sueño y asociada con despertarse durante el sueño.

EFE