Señales de bruxismo

Le presentamos una información básica sobre los signos y síntomas del bruxismo.

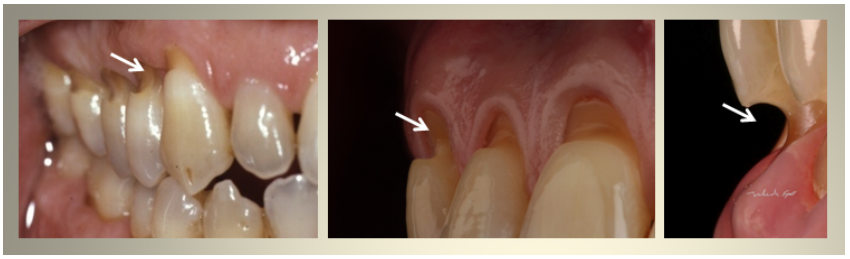
El bruxismo consiste en el hábito de rechinar o apretar los dientes. Puede ser diurno y o nocturno, por lo que algunas personas pueden no ser conscientes de padecerlo. Rechinar puede producirse un ruido característico. Apretar, no.

El bruxismo crea una fuerza exagerada con el consiguiente desgaste del diente. Rechinar lo desgasta más. Apretar no desgasta tanto el diente, pero puede afectar más a los tejidos que lo sujetan. Si estos tejidos se han reducido por haber tenido enfermedad periodontal, el diente podría no aguantar esa fuerza excesiva.

Primera señal: el desgaste excesivo de los dientes

La siguiente imagen muestra el desgaste por rechinar en la zona de oclusión de los dientes anteriores (flechas blancas) y de las muelas y premolares (flecha verde).

El desgaste en el cuello de los dientes próximo a la encía, más frecuente por apretar, mostrado en la siguiente imagen, crea unas hendiduras (abfracciones) que parecen caries pero no lo son (flechas blancas). La encía también se pierde (recesión gingival).

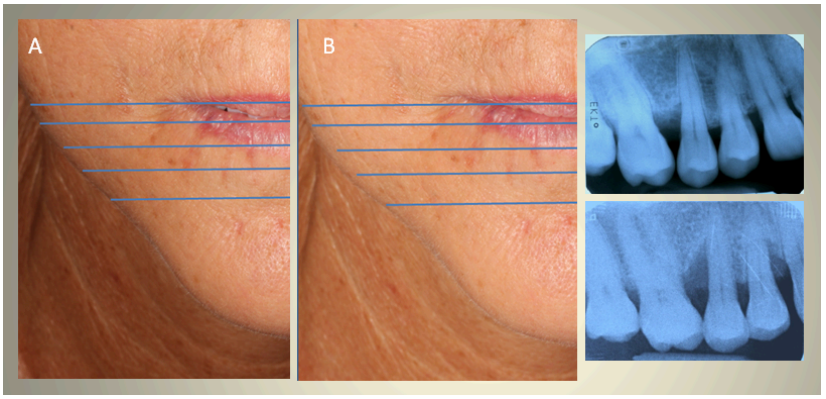


Es frecuente encontrar los dos tipos de degaste en las personas con bruxismo marcado, como se aprecia en la próxima imagen. Entre A y B han transcurrido 20 años.

Segunda señal: cansancio, contractura y dolor muscular

El trabajo excesivo de los músculos de cierre se refleja en su hipertrofia, pareciendo más desarrollados. Este trabajo excesivo puede crear episodios de dolor y contractura muscular, que es mayor en la zona del hueso donde se insertan estos músculos. En ocasiones se involucran los músculos vecinos de la cabeza, cuello y espalda. El dolor puede irradiarse hacia la articulación de la mandíbula, confundiéndose con un dolor de oídos.

La mujer de la imagen siguiente tiene una musculatura mandibular muy desarrollada. Cuando cierra con fuerza llega a verse cómo se contraen los músculos. Si la fuerza es excesiva, algunos dientes pueden perder su sujeción, como se ve en las radiografías.



Tercera señal: sensibilidad y dolor de muelas

La fuerza extrema del bruxismo puede producir sensibilidad e incluso dolor agudo sobre las muelas que reciben mayor carga, sin existir otros motivos de dolor dental. Este dolor puede no definirse claramente en un diente, sino en varios y de forma irradiada, implicando las zonas donde los músculos de cierre se insertan. Las personas que lo sufren localizan el dolor sujetando la mandíbula con la mano, más que señalando un diente concreto. Es posible que estos episodios se repitan, pudiendo presentarse en otras muelas.

Cuarta señal: sensación de notar el diente “acolchado” o suelto

Esto sucede con mayor frecuencia por el apretamiento y especialmente cuando los dientes que han perdido parte de su sujeción reciben una fuerza exagerada. Suele describirse como la sensación de tener los dientes sueltos, en un espacio acolchado o con cierta elasticidad.

Otras señales

Otra señal de bruxismo es la limitación de la apretura y no aguantar mucho tiempo con la boca abierta, por dolor muscular. En ausencia de bruxismo la apertura de la boca admite el grosor de dos dedos y medio o tres dedos juntos. Dos o menos dedos es más propio de bruxismo.

En algunos pacientes con bruxismo, sobre todo apretamiento, el hueso de algunas zonas de la boca se desarrolla en exceso, formando protuberancias llamadas torus.

En la imagen siguiente se observan estos torus (con flechas) y el crecimiento excesivo del hueso de los dientes inferiores.

Combinación de señales

El diagnóstico de bruxismo suele estar claro cuando el desgaste dentario es marcado (por rechinar sobre todo) o cuando el paciente es consciente de presentarlo. Cuando

no es así, debe valorarse la participación y el grado del conjunto de señales antes descritas.

En la siguiente imagen se muestran las señales combinadas en la misma paciente. No hay señales claras de desgaste dentario por rechinar. Tan solo abfracciones leves en el cuello de los dientes (flecha blanca). De haber bruxismo, sería por apretamiento. La paciente es parcialmente consciente de apretar en ocasiones. Su musculatura de cierre está muy desarrollada (flechas azules).

Algunas observaciones interesantes

La mayoría de las personas hemos apretado alguna vez los dientes. Existiría bruxismo propiamente cuando esto se hace de forma intensa y prolongada en el tiempo.

El bruxismo es dinámico. Va por épocas y se relaciona con nuestro entorno. Hay madres que aprietan los dientes cuando crían a sus hijos. Es frecuente en los maestros, en las personas que trabajan estresadas y en las que atraviesan épocas difíciles.

Hay personas que tienen bruxismo y lo desconocen. Si sus dientes tienen mucha sensibilidad, si se despierta con la mandíbula encajada y le cuesta abrir la boca, si tiene problemas de contractura del cuello, si le duele la cabeza cuando nota los músculos contraídos, si le duelen las

muelas de vez en cuando y sin tener caries, puede tener bruxismo.

Es curioso que algunas personas van al dentista porque les duelen las muelas, diciendo que solo les faltaba un dolor de muelas, con la cantidad de problemas que ya tenían. Puede que sean esos problemas los que ocasionen el bruxismo y ese dolor de muelas.