

SEGUNDO A OMS

# Dor de cabeça constante pode ser bruxismo; 40% da população sofre com transtorno

Condição faz com que pacientes apertem ou ranjam dentes e pode agravar o quadro da saúde bucal

29 de outubro de 2024 20:07 | Atualizado em 30 de outubro de 2024 21:08 Por PAULA APPOLINARIO



Desgaste dentário, dor de cabeça e zumbido no ouvido. Estes sinais podem estar atrelados a um transtorno que atinge 40% da população no Brasil, entre crianças e adultos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em dados de 2021. O bruxismo consiste em apertar ou ranger os dentes durante o dia ou à noite, o que ocasiona diversas consequências, entre elas, problemas para a saúde bucal.

Fernanda Schmitt, 41 anos, foi percebendo aos poucos os efeitos da doença. Começou com uma pressão na cabeça quando acordava, mas não identificava a causa. Assim como ela, diversos pacientes não associam diretamente as reações com a condição. Foi ao perceber um desgaste em seus dentes que buscou atendimento odontológico e foi diagnosticada.

LEIA TAMBÉM: [Dia do Dentista: por um sorriso bonito e saudável](#)



Publicidade

O distúrbio que ocorre pela noite, como o de Fernanda, é chamado de “*Bruxismo do Sono*”, quando o paciente não tem controle ao apertar os dentes. Já o ranger pela manhã, com o indivíduo consciente, é chamado de “*Bruxismo de Vigília*”.

<b>BRUXISMO DO SONO</b>	Durante a noite, involuntário
<b>BRUXISMO DE VIGÍLIA</b>	Durante o dia, paciente consciente
<b>SINTOMAS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DOR DE CABEÇA E OUVIDO</li> <li>• PRESSÃO NA MANDÍBULA OU MÚSCULOS DA FACE</li> <li>• ESTALOS AO ABRIR A BOCA</li> <li>• DESGASTE DOS DENTES</li> <li>• SENSIBILIDADE DENTAL</li> <li>• TONTURA</li> </ul>	

Segundo a dentista Juliana Kraether, professora do Curso de Odontologia da Universidade de Santa Cruz (Unisc), ambas as modalidades podem possuir diferentes causas – a maioria, atreladas à saúde emocional e distúrbios mentais – mas, que raramente estão associadas a problemas na própria boca. “Muito dificilmente a causa vai ser encontrada em como os dentes estão engrenados. É a consequência do bruxismo que causa problemas odontológicos, uma vez que os dentes se desgastam ou podem se deslocar”, diz a profissional.

As consequências do bruxismo atingiram a saúde bucal de Fernanda, que buscou ajuda no dentista para resolver as dores e a aparência em relação aos desgastes causados pelo bruxismo. “A estética estava me incomodando bastante, então fui conversar com a dentista e ela me sugeriu as facetas [lâminas finas de porcelana ou outro composto que preenche desgastes do dente] para corrigir e me explicou que eu teria que usar a placa a noite para não haver novamente o desgaste”, explica a paciente.

Publicidade

A placa de bruxismo é uma película composta por acrílico ou silicone que envolve geralmente os dentes de cima e inibe o nível de atividade muscular e, logo, o atrito e a pressão durante a noite. No entanto, “o bruxismo é um dos distúrbios onde não há uma única estratégia para o tratamento ou mesmo uma cura, podendo ser utilizado o tratamento comportamental ou farmacêutico também, conforme o perfil do paciente”, explica a dentista Pâmela Inês de Lima.



Dentista Pâmela Inês | Crédito: Arquivo pessoal



Dentista Juliana Kraether | Crédito: Arquivo pessoal

## Causas estão atreladas à saúde emocional

Embora multicausal, muitos dentistas associam como principal causa do bruxismo a saúde mental, podendo ser uma consequência de distúrbios, entre eles, da ansiedade. Além disso, pode estar ligado a fatores genéticos e ambientais, como problemas respiratórios, refluxo ou uso de medicamentos, segundo o Ministério da Saúde. A intensidade e a frequência do bruxismo podem variar conforme a causa.

Na pandemia, a causa ficou evidente. Uma pesquisa com pessoas que possuíam bruxismo mostrou que mais de 76% deles sentiu os sintomas do transtorno se agravarem durante o período de isolamento social causado pela Covid-19. O estudo publicado na revista científica Scielo Brasil foi realizado pelas redes sociais com mais de 1.400 adultos de maio a agosto de 2020.

Publicidade

Momentos como este, assim como em períodos de tensão, podem agravar o problema. Entretanto, por si só, “o estilo de vida moderno, mais estressante, o uso excessivo das tecnologias, tem favorecido um aumento do bruxismo e das consequências”, ressalta Juliana.

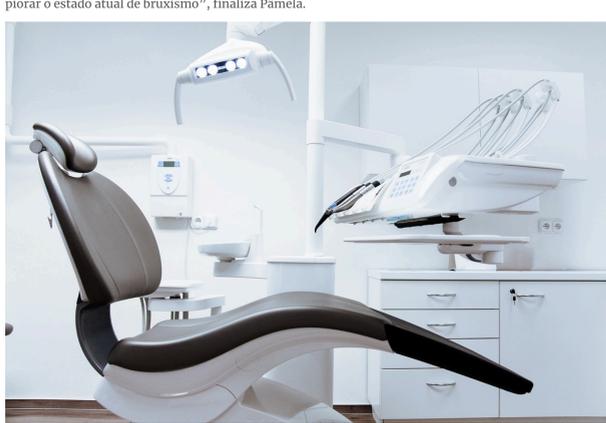
LEIA TAMBÉM: [Tratamento de canal: conheça mitos e verdades](#)

## A importância de seguir acompanhamento

Para pacientes com diagnóstico ou suspeita de bruxismo, a importância do acompanhamento odontológico se torna redobrada. “Para que seja observado qualquer problema, como os desgastes dentários, fraturas, sensibilidade e ou dores musculares. O dentista pode também solicitar exames complementares, como radiografias para observar a questão óssea e problemas que podem estar ocultos clinicamente”, diz a dentista Pâmela.

Publicidade

Além disso, manter a saúde bucal também pode ser crucial para não agravar o bruxismo. Por isso, ir ao dentista periodicamente auxilia a identificar que hábitos podem agravar a condição e como cuidar melhor dos dentes. “Hábitos como mastigar canetas, roer unhas, podem tencionar a musculatura e piorar o estado atual de bruxismo”, finaliza Pâmela.



O dentista é o profissional que vai diagnosticar o bruxismo e avaliar as melhores soluções

## Recomendações que podem amenizar as consequências

1. **Evitar estimulantes:** consumir cafeína, tabaco e álcool em excesso podem agravar o bruxismo, uma vez que podem estar interligados ao aumento de ansiedade e tensão muscular.
2. **Uso de placa oclusal:** para aqueles que possuem o Bruxismo do Sono, o uso da placa é a principal recomendação para reduzir o atrito entre os dentes.
3. **Terapia e consultas com psicólogo:** quando a principal causa do bruxismo é o estresse, a terapia pode auxiliar a regular a saúde mental e aprender a lidar com os problemas diários.
4. **Lembrar de não ranger os dentes:** o bruxismo que acontece de forma consciente pode, às vezes, ser amenizado com a simples lembrança de não realizar o ato. Já existem aplicativos para celulares que despertam e lembram o paciente de não ranger os dentes.
5. **Botox:** realizado por meio de injeções nos músculos que causam o problema, o uso de botox auxilia a solucionar o problema durante cerca de seis meses. Para realizar o procedimento unicamente para sanar o bruxismo, é necessário avaliação de um profissional.
6. **Visitas regulares ao dentista:** e o mais importante, só um profissional da odontologia é capaz de dizer o que pode funcionar ou não em cada caso específico. Por isso, é necessário buscar um diagnóstico e métodos de tratamento adequados.

LEIA MAIS DAS ÚLTIMAS NOTÍCIAS

Chegou a newsletter do Gaz! 📧 Tudo que você precisa saber direto no seu e-mail. Conteúdo exclusivo e confiável sobre Santa Cruz e região. É gratuito. Inscreva-se agora no link » [cutt.ly/newsletter-do-Gaz](https://cutt.ly/newsletter-do-Gaz) 📧

Publicidade