

Especialistas apontam que o aumento de estresse e da ansiedade durante a pandemia tem levado ao crescimento de casos de bruxismo. Saiba como identificar o problema e veja os tratamentos disponíveis

POR IARA PEREIRA\*

**N**os últimos dois anos, os problemas de ansiedade, estresse e má qualidade do sono cresceram exponencialmente devido à pandemia de covid-19. E os especialistas indicam que essa sobrecarga emocional pode ter feito aumentar os casos de bruxismo, uma condição em que o paciente tende a ranger ou apertar os dentes.

O problema ocorre de forma inconsciente, geralmente durante o sono. Apesar de começar de maneira imperceptível, a condição pode se intensificar, causando dores de cabeça, nos ouvidos e em todo o rosto. Em casos mais graves, os dentes chegam a quebrar devido ao desgaste provocado pelo atrito.

Luis Eduardo Marques é odontólogo e comenta o aumento dos casos nos últimos dois anos. “O bruxismo já acomete 30% da população mundial. Mas, com o advento da pandemia, esse aumento da ansiedade e de todo um turbilhão de outras emoções, mais pessoas estão adquirindo essa disfunção”, alerta.

O odontólogo afirma que, geralmente, os pacientes demoram a perceber a disfunção. “O mais comum é que as pessoas fiquem se automedicando, achando que é dor de cabeça simples, enxaqueca. Porém, se não tiverem um acompanhamento adequado, podem não descobrir que existe solução para o problema. Em alguns casos, o indivíduo tem um parceiro que escuta o barulho dos dentes rangendo e avisa.”

\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

# Rangendo os dentes

## SINTOMAS

- Os sintomas mais comuns de bruxismo são dor facial, devido à força com que os músculos maxilares são pressionados, dor de cabeça, fadiga facial geral e dor na articulação temporomandibular, que fica próxima à orelha.
- O odontólogo Luis Eduardo Marques ressalta que, apesar de não ter uma cura definitiva, é muito fácil identificar as causas do bruxismo. Por isso, é importante se manter atento aos sinais de depressão, estresse e ansiedade, que podem gerar a disfunção.

## CONSEQUÊNCIAS

- Além do incômodo das dores, esse movimento contínuo de ranger e apertar os dentes pode causar desgaste do esmalte dentário, quebra dos dentes e próteses, sensibilidade e afetar mobilidade dos dentes.
- Devido à proximidade entre a articulação temporomandibular e a orelha, muitas pessoas que sofrem de bruxismo buscam ajuda de um médico, alegando dores de ouvido. Mas, na consulta, atesta-se o desgaste da articulação.
- Em casos mais extremos o paciente com bruxismo busca um profissional somente quando ocorre a fratura do dente.

## SÓ DURANTE A NOITE?

- Pessoas com bruxismo não apertam os dentes ou cerram a mandíbula em excesso somente durante a noite. No chamado bruxismo de vigília, esses movimentos acontecem também ao longo do dia.

## COMO PREVENIR

- Criar rotinas para ter uma melhor noite de sono pode evitar casos de bruxismo.
- Evitar telas por algumas horas antes de deitar diminui a quantidade de informação recebida e alivia o estresse.

