

Crescimento do estresse, distúrbios do sono e hábitos modernos têm impulsionado o avanço do bruxismo, condição que pode causar dores crônicas, desgaste dental e impacto direto na qualidade de vida

POR JÚLIA SIRQUEIRA

O bruxismo, antes considerado apenas um hábito noturno, tornou-se um dos distúrbios mais frequentes nos consultórios odontológicos. O problema, caracterizado por apertar, ranger ou encostar os dentes de forma involuntária, tem afetado cada vez mais adultos, especialmente em um cenário de rotina acelerada e aumento significativo do estresse diário. Além de causar desconforto imediato, o distúrbio pode trazer consequências progressivas quando não diagnosticado precocemente.

Para a cirurgiã-dentista Winnie Alves, compreender o funcionamento do bruxismo é fundamental para reconhecer os sinais iniciais. “O bruxismo é um comportamento muscular involuntário que pode ocorrer tanto durante a vigília quanto no sono, e muitas vezes só é percebido quando a dor aparece”, explica. Segundo ela, tensão ao acordar, sensibilidade e desgaste nos dentes estão entre os indícios mais comuns relatados pelos pacientes.

A cirurgiã-dentista Bruna Conde destaca que o aumento dos casos não ocorre por acaso. Com a sobrecarga emocional, o excesso de estímulos e as longas horas de concentração, especialmente diante das telas, os gatilhos se tornam mais frequentes. “O estresse contínuo favorece o bruxismo de vigília, enquanto no sono, observamos um distúrbio neurológico que acontece de forma totalmente involuntária”, afirma. Ela lembra que quem divide o quarto com o paciente costuma ser o primeiro a notar o ranger noturno.

As especialistas alertam que o corpo dá sinais antes que o desconforto se instale. Desgaste incomum, fraturas de restaurações, estalos na articulação, dor ao mastigar e sensação de mandíbula travada são pistas importantes observadas no exame clínico. Pequenas trincas no esmalte, aumento dos músculos da mandíbula e dor de cabeça matinal também reforçam a suspeita de bruxismo. Quanto mais cedo ocorre a identificação, menores são os danos acumulados ao longo do tempo.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

Tensão que

DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico exige uma avaliação minuciosa e, em alguns casos, exames complementares. Quando há suspeita de bruxismo do sono associado a distúrbios respiratórios, a polissonografia é indicada para analisar os movimentos mandibulares durante a noite. Em quadros mais complexos, tomografia e ressonância da Articulação Temporomandibular (ATM) ajudam a identificar inflamações, travamentos, limitações funcionais e alterações estruturais que podem agravar o quadro.

IMPACTO

- Sem acompanhamento adequado, o bruxismo pode trazer impactos significativos: desgaste severo dos dentes, retração gengival, fraturas, dor crônica na musculatura e comprometimento da articulação temporomandibular.

TRATAMENTO

- O tratamento é sempre personalizado e pode envolver placas oclusais, fisioterapia, ajustes comportamentais, manejo do estresse e, quando necessário, apoio psicológico. A evolução depende, principalmente, da adesão do paciente, como reforça a cirurgiã-dentista Bruna Conde: “Quando ele entende o que está acontecendo, torna-se um aliado do tratamento, e os resultados aparecem mais rápido”.

DADOS GERAIS

- Uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que cerca de 30% da população mundial é acometida por bruxismo. No Brasil esse número é ainda maior, pode chegar a 40%.

FATORES DE RISCO

- Estresse, ansiedade, tensão emocional
- Problemas de oclusão ou dentição
- Fatores hereditários (pais com bruxismo)
- Outros distúrbios do sono, roer unhas (onicofagia)

SINTOMAS COMUNS

- Dores na face e mandíbula ao acordar
- Dores de cabeça frequentes
- Desgaste, fraturas ou sensibilidade nos dentes
- Estalos na articulação da mandíbula

TRATAMENTO

- Uso de placas de mordida (placas de bruxismo) para proteger os dentes
- Redução do estresse por meio de atividades físicas, lazer e terapia
- Acompanhamento odontológico e, se necessário, com outros profissionais (psicólogos, fisioterapeutas)

CONSEQUÊNCIAS

SAÚDE BUCAL

- **Desgaste excessivo:** perda de esmalte, expondo a dentina, causando sensibilidade e fragilizando os dentes
- **Danos estruturais:** dentes fracos, lascados, moles, ou perda de restaurações, implantes e coroas
- **Gengiva:** Retração gengival, expondo a raiz do dente

ARTICULAÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (ATM)

- **Dor crônica:** dor na mandíbula, ouvidos e face
- **Disfunção:** estalos, cliques, travamento e dificuldade para mastigar

Valdo Virgo/CB/DA Press