

# BRUXISMO

Erika Quintana Aparicio D.O PhD



Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional





# Definición de Bruxismo

- El bruxismo se define como **toda actividad parafuncional diurna o nocturna** que incluya el **apretamiento, frotamiento y rechinar** de los **dientes** y desarrollándose en **ausencia de conciencia subjetiva**.

**Welcome to AAOP**  
*American Academy of Orofacial Pain*

The **American Academy of Orofacial Pain**, an organization of health care professionals, is dedicated to alleviating pain and suffering through the promotion of excellence in education, research and patient care in the field of orofacial pain and associated disorders.

Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional





A close-up photograph of a person's mouth, showing their teeth grinding together. The person's eyes are closed, and their mouth is open, revealing the upper and lower teeth. The background is a solid teal color.

# Prevalencia del Bruxismo

La prevalencia del bruxismo varía ampliamente entre los estudios debido a diferencias en los métodos de diagnóstico y las definiciones utilizadas. Sin embargo, se estima que aproximadamente entre el 8% y el 31% de los adultos experimentan bruxismo del sueño, y alrededor del 20% de los adultos sufren bruxismo diurno.

1. Lobbezoo, F., et al. (2013). "Bruxism defined and graded: An international consensus." *Journal of Oral Rehabilitation*.
2. Manfredini, D., et al. (2013). "Prevalence of bruxism in the general population: A systematic review of the literature." *Journal of Orofacial Pain*.
3. Melo, G., et al. (2019). "Bruxism: An epidemiological study among college students in southern Brazil." *International Journal of Prosthodontics*.
4. Kato, T., et al. (2012). "Sleep bruxism: A comprehensive overview for the dental clinician interested in sleep medicine." *International Journal of Prosthodontics*.
5. Lavigne, G. J., et al. (2008). "Sleep bruxism: Epidemiology, diagnosis, and management." *The*





# Prevalencia del Bruxismo

La prevalencia global agrupada del metanálisis fue del 15,44% (intervalo de confianza del 99%: 10,81 a 20,72%) y no hubo diferencias en cuanto al sexo, el método de muestreo y la clasificación basada en consenso.

[Revisar](#) > [Clinica Oral Investigacion](#).2023 diciembre;27(12):7007-7018.

doi: 10.1007/s00784-023-05302-w. Publicación electrónica del 18 de octubre de 2023.

## Prevalencia del bruxismo despierto en la población adulta: una revisión sistemática y metanálisis

Adriana Battisti Arquero <sup>1</sup>, Cecília Doebber Da-Cas <sup>2</sup>, Lígia Figueiredo Valesan <sup>2</sup>,  
Thays Crosara Abrahão Cunha <sup>3</sup>, Eduardo Januzzi <sup>4</sup>, Roberto Ramos Garanhani <sup>5</sup>,  
Giancarlo de la Torre Canales <sup>6</sup>, Beatriz Dulcinea Mendes de Souza <sup>7</sup>

Afiliaciones + expandir

PMID: 37853263 DOI: 10.1007/s00784-023-05302-w

Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional



# BRUXISMO

El bruxismo no debe considerarse como un trastorno, sino más bien como un comportamiento que puede ser considerado como **factor de riesgo (o protector) para ciertas consecuencias clínicas**. Es decir, el bruxismo en sí mismo no se considera una enfermedad, sino que puede contribuir o estar asociado a otras condiciones de salud.

Accepted: 30 May 2018

DOI: 10.1111/joor.12663

## COMMENTARY

WILEY  Journal of Oral Rehabilitation

## International consensus on the assessment of bruxism: Report of a work in progress

F. Lobbezoo<sup>1</sup>  | J. Ahlberg<sup>2</sup>  | K. G. Raphael<sup>3</sup>  | P. Wetselaar<sup>1</sup> | A. G. Glaros<sup>4</sup> |  
T. Kato<sup>5,6</sup>  | V. Santiago<sup>3</sup>  | E. Winocur<sup>7</sup>  | A. De Laat<sup>8,9</sup>  | R. De Leeuw<sup>10</sup> |  
K. Koyano<sup>11</sup> | G. J. Lavigne<sup>12</sup> | P. Svensson<sup>13,14,15</sup> | D. Manfredini<sup>16</sup> 

Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional



# PREVALENCIA BRUXISMO EN POBLACIÓN DANESA

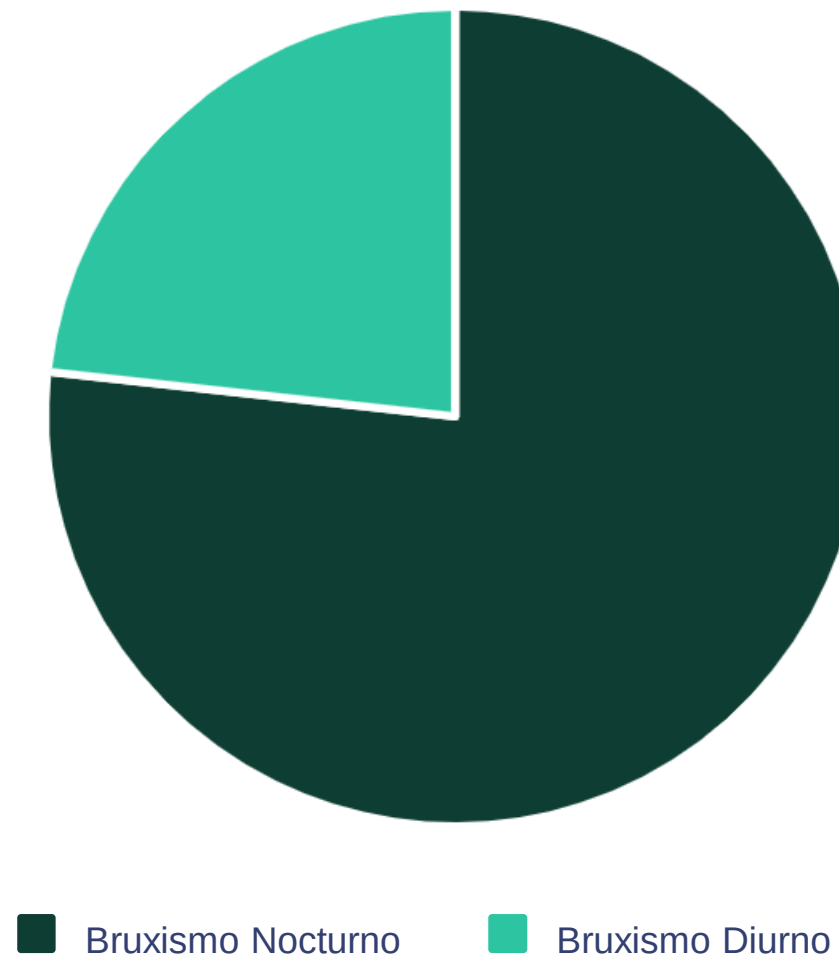
> [J Oral Rehabil.](#) 2019 Jul;46(7):617-623. doi: 10.1111/joor.12787. Epub 2019 Apr 2.

## The Prevalence of Awake Bruxism and Sleep Bruxism in the Dutch Adult Population

Peter Wetselaar <sup>1</sup>, Erik J H Vermaire <sup>2</sup> <sup>3</sup>, Frank Lobbezoo <sup>1</sup>, Annemarie A Schuller <sup>2</sup> <sup>3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 30830687 PMCID: [PMC6849828](#) DOI: [10.1111/joor.12787](#)



Según los datos presentados, la prevalencia del bruxismo nocturno en la población danesa es del 16.5%, mientras que la prevalencia del bruxismo diurno es del 5%.

Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional





# PREVALENCIA BRUXISMO EN NIÑOS



32.4%

> [Eur Arch Paediatr Dent.](#) 2017 Dec;18(6):399-404. doi: 10.1007/s40368-017-0312-x.  
Epub 2017 Oct 26.

## The Prevalence of Sleep Bruxism and Associated Factors in Children: A Report by Parents

M A Clementino <sup>1</sup>, M B Siqueira <sup>1</sup>, J M Serra-Negra <sup>2</sup>, S M Paiva <sup>2</sup>, A F Granville-Garcia <sup>3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 29075962 DOI: [10.1007/s40368-017-0312-x](#)

Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional



# PREVALENCIA BRUXISMO

En los niños hasta los 3-5 años, el bruxismo se puede considerar fisiológico, ya que corresponde a la fase de abrasión y desgaste preparatorio al recambio de la dentición temporal.







# TIPOS BRUXISMO

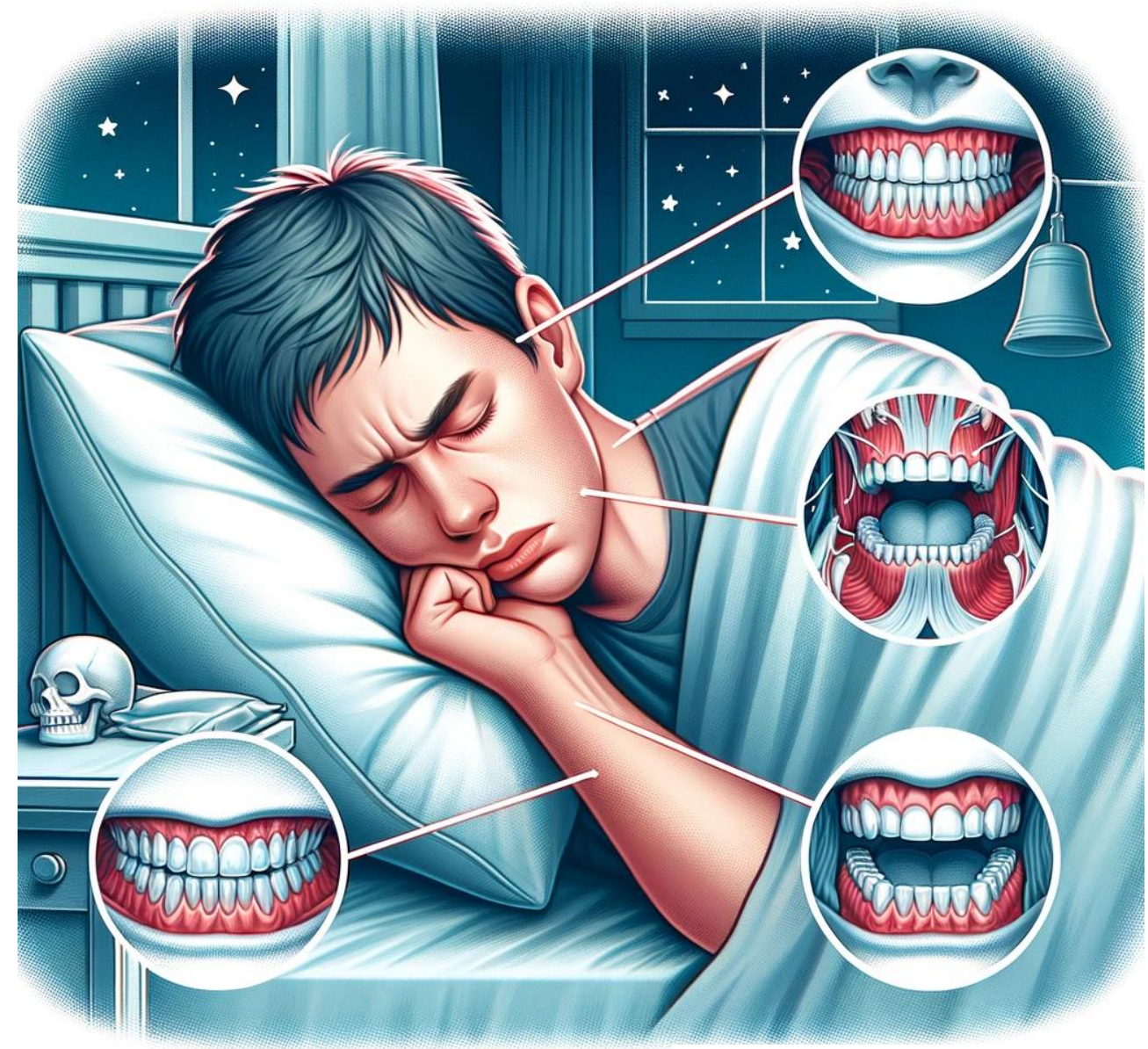
## Bruxismo Primario y Secundario

El bruxismo se puede clasificar en dos tipos principales: primario y secundario. El bruxismo primario se refiere al bruxismo que ocurre sin una causa subyacente identificable, mientras que el bruxismo secundario está asociado con otras afecciones médicas o del sueño.



# BRUXISMO NOCTURNO

- Movimientos **involuntarios de actividad rítmica muscular**, asociado a **hiperexcitabilidad neuronal** y pequeños microdespertares





# BRUXISMO DIURNO

- Más sobrecarga de la musculatura masticatoria





# Tipos de Bruxismo

## Bruxismo Fásico

**Excéntrico:** Rechinador

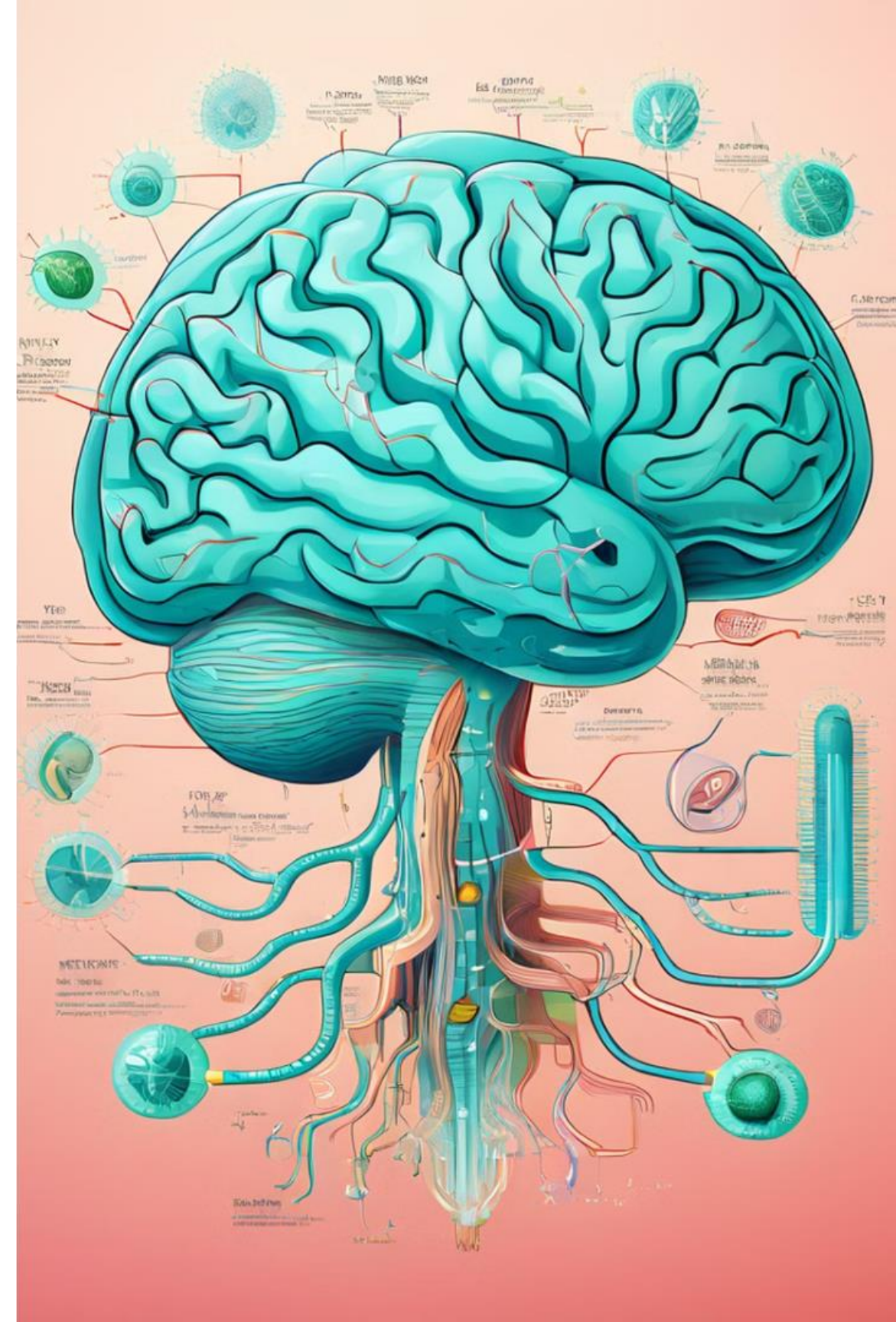


## Bruxismo Tónico Céntrico

**Apretador**



# Causas del Bruxismo





# Causas del Bruxismo



## Review

Bruxism is mainly regulated centrally, not peripherally

F. LOBBEZOO & M. NAEIJE *Section of Craniomandibular Disorders, Department of Oral Function, Academic Centre for Dentistry Amsterdam (ACTA), Amsterdam, The Netherlands*

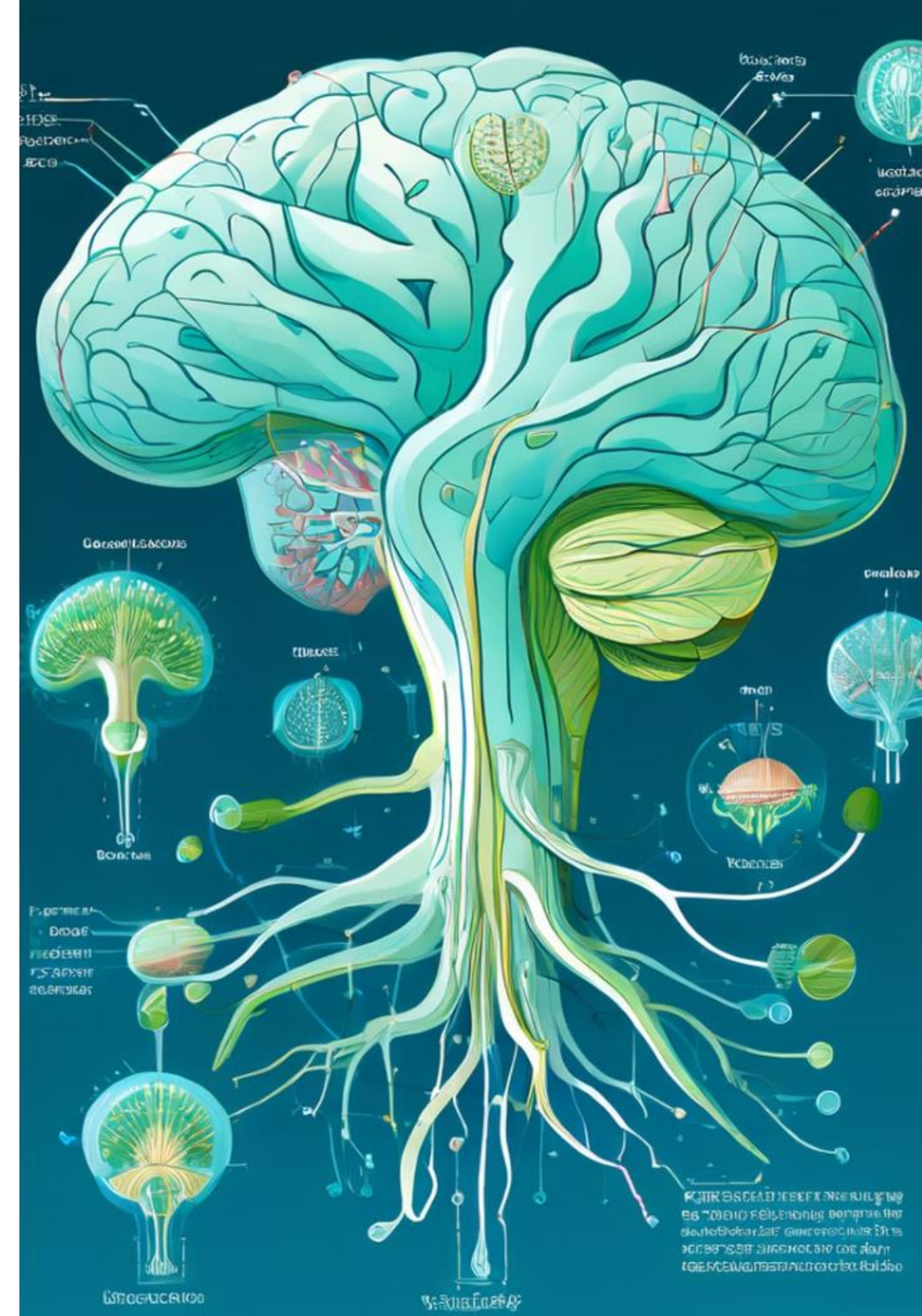
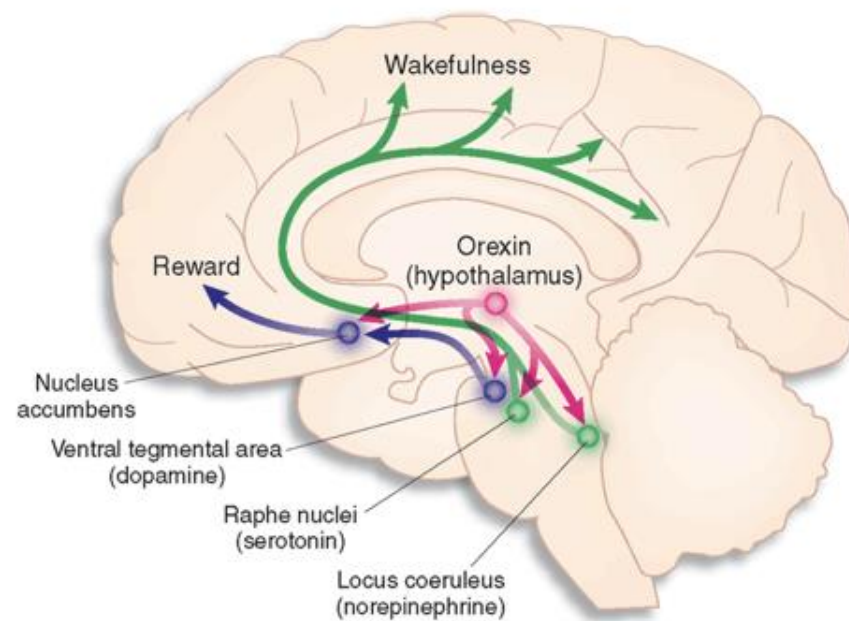
Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional



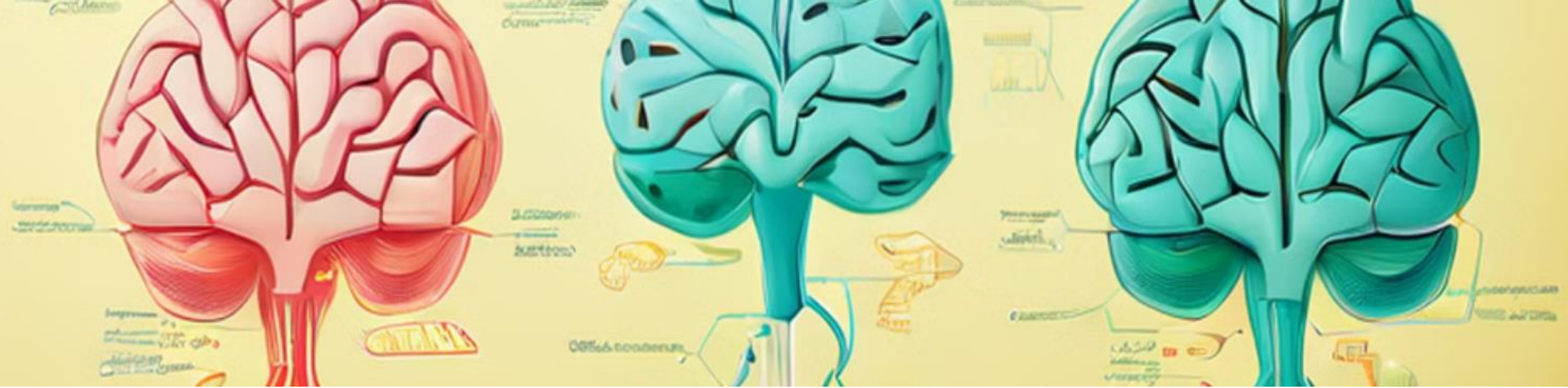


# LOCUS COERULEUS

El locus coeruleus es un pequeño núcleo del tronco encefálico que desempeña un papel importante en la regulación de la actividad muscular durante el sueño. Se ha sugerido que el locus coeruleus podría estar involucrado en la etiología del bruxismo, ya que esta estructura cerebral está relacionada con la modulación de la actividad motora y la excitación neuronal durante el sueño.





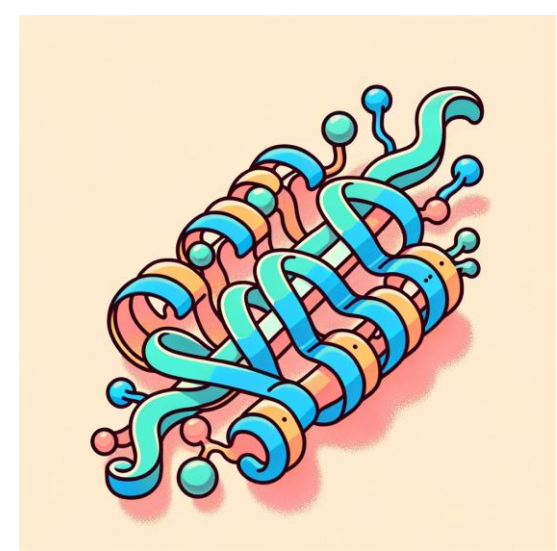


# RECEPTORES DOPAMINA

La dopamina es un neurotransmisor que desempeña un papel importante en la regulación de los movimientos y los procesos de recompensa en el cerebro. Se ha sugerido que los receptores de dopamina podrían estar involucrados en la etiología del bruxismo, ya que la actividad de estos receptores puede influir en los patrones de actividad muscular durante el sueño.



# RECEPTORES SEROTONINA



Los receptores de serotonina (5-HT) en el cerebro juegan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el sueño y el comportamiento motor. La serotonina es un neurotransmisor que influye en diversas funciones neurológicas. La disfunción en la neurotransmisión de serotonina ha sido implicada en el bruxismo, particularmente en el bruxismo del sueño

**Modulación de la Actividad Motora:** La serotonina regula los movimientos motores y la actividad de los músculos masticatorios, que están involucrados en el bruxismo.

**Efecto en el Sueño:** La serotonina influye en la arquitectura del sueño. Alteraciones en los niveles de serotonina pueden llevar a trastornos del sueño, como el bruxismo del sueño.

**Estrés y Ansiedad:** Niveles anormales de serotonina están asociados con estrés y ansiedad, ambos factores de riesgo para el bruxismo.

Lavigne, G. J., et al. (2003). "Serotonin and bruxism: A possible link?" *Sleep Medicine Reviews*. DOI: 10.1016/S1087-0792(02)00156-1.

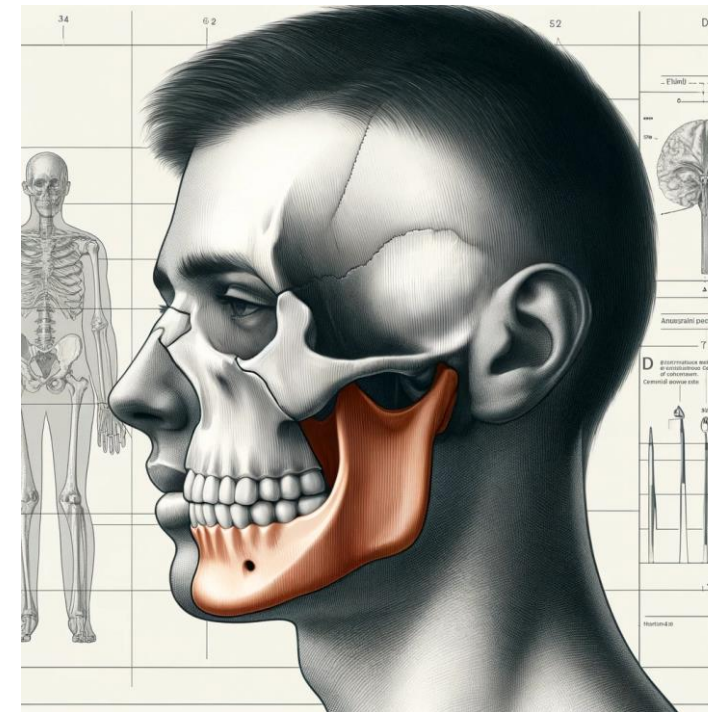


# CAUSAS DEL BRUXISMO



## Interferencia Oclusal

La interferencia oclusal, o desequilibrio en la mordida, puede desencadenar un reflejo condicionado que genera impulsos aferentes hacia una respuesta motora en busca de un apoyo estable. Esto puede provocar contracciones musculares desequilibradas, hipertonía muscular y espasmos, que finalmente derivan en bruxismo.



## Laterodesviación y Contracciones Desequilibradas

La laterodesviación de la mandíbula y las contracciones musculares desequilibradas pueden ser factores causales del bruxismo. Estos desequilibrios en la actividad muscular pueden generar hipertonía y espasmos, que a su vez se manifiestan como bruxismo.



# CAUSAS BRUXISMO

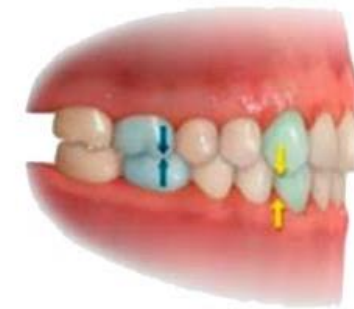
Review > J Oral Rehabil. 2020 Apr 4. doi: 10.1111/joor.12971. Online ahead of print.

## Is There Association Between Dental Malocclusion and Bruxism? A Systematic Review and Meta-Analysis

Mariana Batista Ribeiro-Lages <sup>1</sup>, Mariana Leonel Martins <sup>1</sup>, Marcela Baraúna Magno <sup>1</sup>, Daniele Masterson Ferreira <sup>2</sup>, Cláudia Maria Tavares-Silva <sup>1</sup>, Andréa Fonseca-Gonçalves <sup>1</sup>, Júnia Maria Serra-Negra <sup>3</sup>, Lucianne Cople Maia <sup>1</sup>

Affiliations + expand

PMID: 32246486 DOI: 10.1111/joor.12971



Tipo I



Tipo II



Tipo III

Conclusión: Los individuos que presentan bruxismo tienen mayor probabilidad de apiñamiento. Sin embargo, el bruxismo no se asocia con la presencia de ninguna de las otras maloclusiones evaluadas.

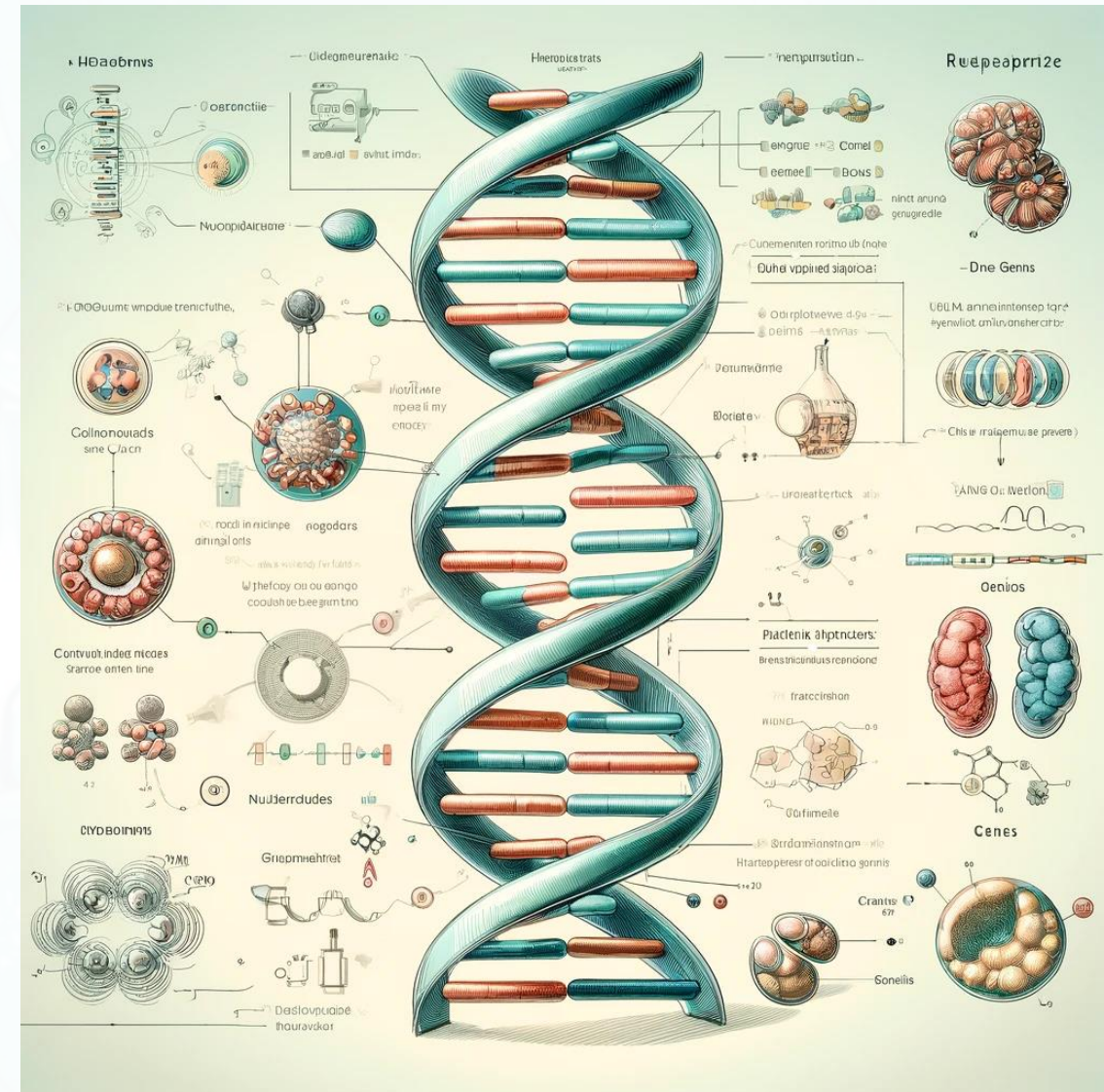




# CAUSAS GENÉTICAS DEL BRUXISMO

Existen evidencias que sugieren que los factores genéticos pueden desempeñar un papel importante en la etiología del bruxismo. Varios estudios han encontrado una mayor prevalencia de bruxismo en familiares de primer grado, lo que indica una posible predisposición genética.

Se han identificado algunos polimorfismos genéticos que podrían estar asociados con un mayor riesgo de desarrollar bruxismo. Estos incluyen variaciones en los genes que codifican los receptores de dopamina, así como en los genes relacionados con la regulación del sueño y la actividad motora durante el mismo.



> J Oral Rehabil. 2016 Nov;43(11):805-812. doi: 10.1111/joor.12436. Epub 2016 Sep 20.

**Genetic polymorphisms in the serotonergic system are associated with circadian manifestations of bruxism**

G H Oporto 5th <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>3</sup>, T Bornhardt <sup>2</sup>, V Iturriaga <sup>2</sup>, L A Salazar <sup>4</sup> <sup>5</sup>

Escuela de  
Osteopatía  
de Madrid  
Internacional



# Patologías Asociadas al bruxismo





# Trastornos del sueño

## Sueño Interrumpido

El bruxismo nocturno puede causar frecuentes despertares, impidiendo un sueño reparador y relajante. Los episodios de rechinaramiento dental despiertan al paciente y fragmentan su ciclo de sueño.

## Insomnio y Fatiga

La actividad muscular excesiva durante el sueño debido al bruxismo puede generar dificultad para conciliar y mantener el sueño, provocando insomnio, cansancio y somnolencia diurna.

## Apnea del Sueño

En algunos casos, el bruxismo se ha asociado con trastornos respiratorios durante el sueño, como la apnea obstructiva, lo que agrava aún más la calidad del descanso.

## Impacto en la Salud

La falta de sueño reparador causada por el bruxismo puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental del paciente, como mayor riesgo de enfermedades crónicas.



# Problemas de la vía aérea



## Obstrucción de la Vía Aérea

El bruxismo puede provocar el estrechamiento o la obstrucción parcial de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración y la oxigenación adecuada durante el sueño.



## Apnea Obstructiva del Sueño

La tensión muscular y el colapso de los tejidos blandos debido al bruxismo se han asociado con la aparición de episodios de apnea obstructiva del sueño, interrumpiendo el descanso.

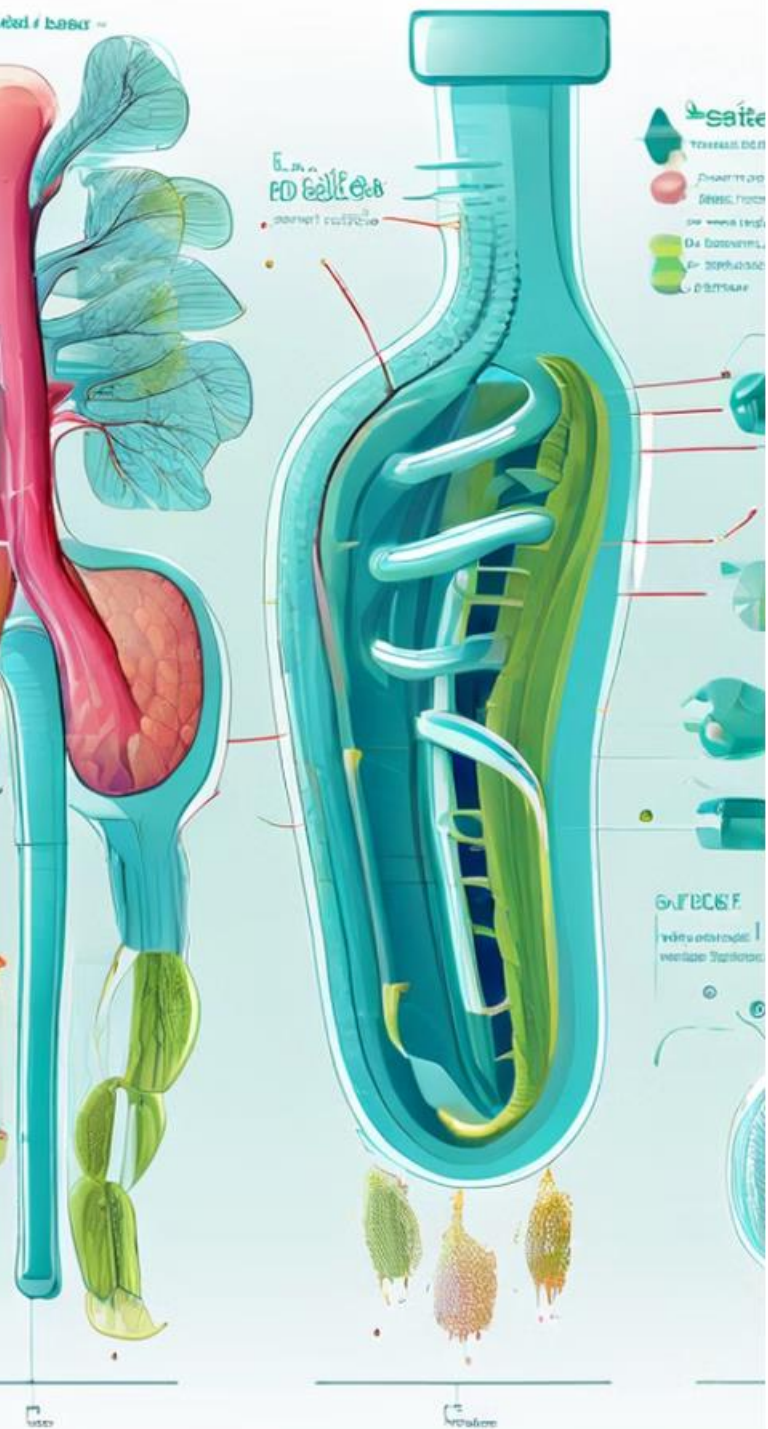


## Ronquidos Excesivos

El rechinar dental y la constricción de las vías aéreas provocada por el bruxismo pueden generar ronquidos intensos y molestos, afectando la calidad del sueño del paciente y de quienes lo rodean.







# Trastornos Gastrointestinales

## Reflujo Gastroesofágico

El bruxismo puede provocar un aumento de la presión abdominal, lo que favorece el reflujo del contenido gástrico hacia el esófago, causando ardor, irritación y dolor.

## Trastornos de Motilidad

La tensión muscular excesiva en la zona orofacial asociada al bruxismo puede alterar la motilidad gastrointestinal, provocando problemas como náuseas, vómitos y dificultades para la deglución.

## Problemas Digestivos

El estrés y la ansiedad, factores desencadenantes del bruxismo, también pueden contribuir a la aparición de trastornos digestivos como dispepsia, gastritis y úlceras pépticas.

# Problemas Cardiovasculares



## Tensión Arterial Elevada

El bruxismo puede generar un aumento de la tensión arterial, debido al estrés y la activación del sistema nervioso simpático, lo que a largo plazo puede contribuir al desarrollo de hipertensión.



## Estrés y Ansiedad

Los factores desencadenantes del bruxismo, como el estrés y la ansiedad, también se han asociado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovasculares.



## Disfunción Vascular

La activación crónica de los músculos de la masticación por el bruxismo puede causar un aumento de la inflamación y la disfunción endotelial, lo que puede afectar la salud de los vasos sanguíneos.

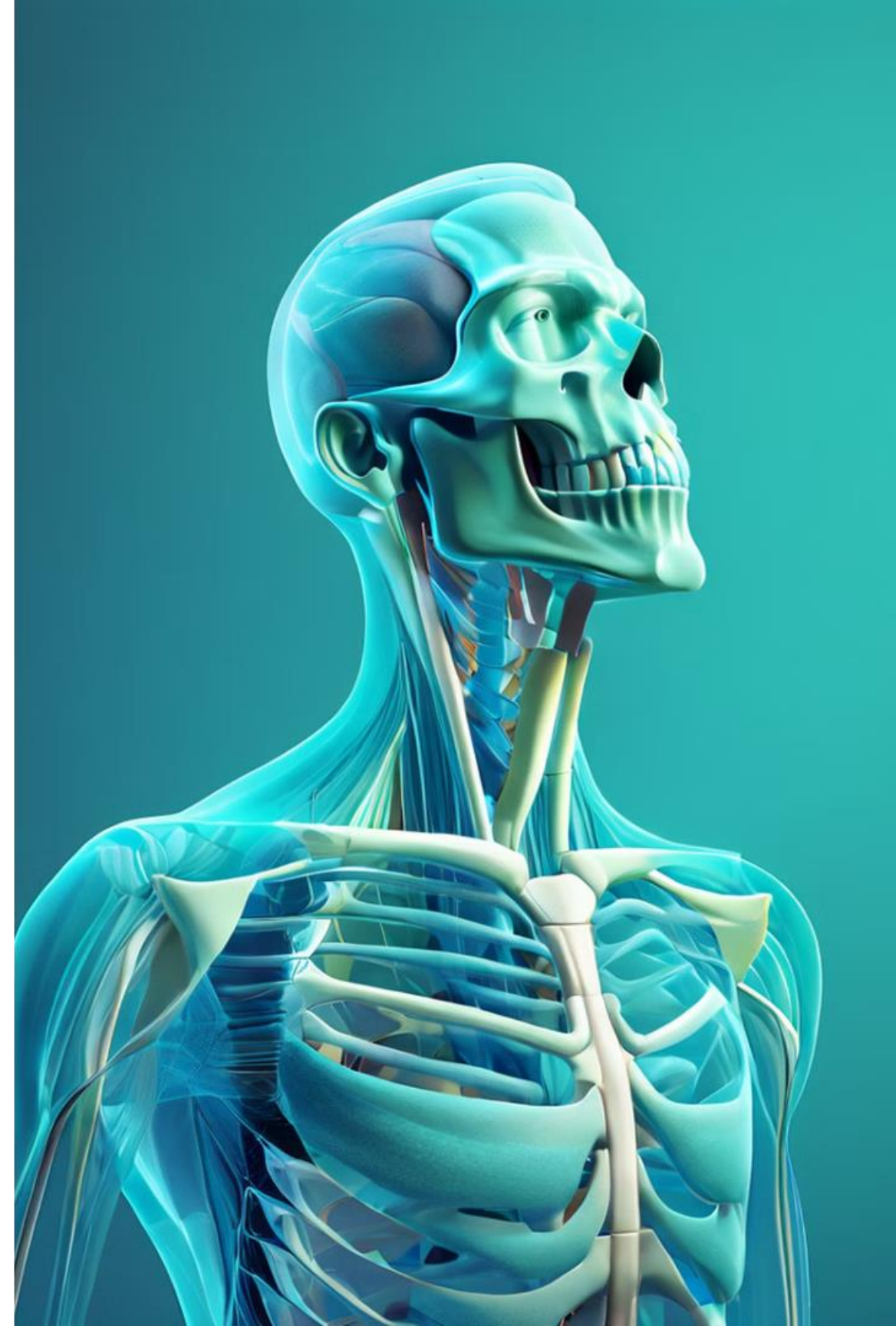




# ACTIVIDAD MUSCULAR CERVICAL Y MÚSCULOS MASTICATORIOS

El bruxismo, o rechinar de dientes, se asocia con una actividad muscular aumentada tanto en los músculos cervicales como en los músculos masticatorios. Esta hiperactividad muscular puede contribuir a diversos problemas, como dolor de cabeza, dolor de cuello y problemas en la articulación temporomandibular (ATM).

Además, se ha observado que los pacientes con bruxismo presentan una mayor actividad electromiográfica en los músculos maseteros y temporales durante el sueño, en comparación con individuos sin bruxismo. Esta actividad muscular excesiva puede llevar a un desgaste prematuro de los dientes y a la aparición de problemas en la ATM.





# BRUXISMO Y ATM

El bruxismo, o rechinar de dientes, se ha asociado con diversas patologías relacionadas con la articulación temporomandibular (ATM). Esta relación se debe a que el bruxismo puede generar una sobrecarga y desgaste de la ATM, lo que puede derivar en problemas como dolor, crepitación, bloqueos y limitación de la movilidad de la mandíbula.

Además, el bruxismo puede contribuir al desarrollo de trastornos temporomandibulares (TTM), que incluyen problemas como dolor miofascial, desplazamiento del disco articular y osteoartritis de la ATM. Estos trastornos pueden causar dolor, disfunción y limitación de los movimientos mandibulares.





# Trastornos de la articulación temporomandibular



## Dolor y Disfunción

El bruxismo puede provocar problemas en la articulación temporomandibular (ATM), como dolor, crepitación, bloqueo de la apertura y limitación de los movimientos mandibulares.



## Inflamación

La tensión y el estrés constante sobre la ATM pueden generar inflamación y degeneración gradual de los tejidos, comprometiendo su adecuado funcionamiento.



## Osteoartritis

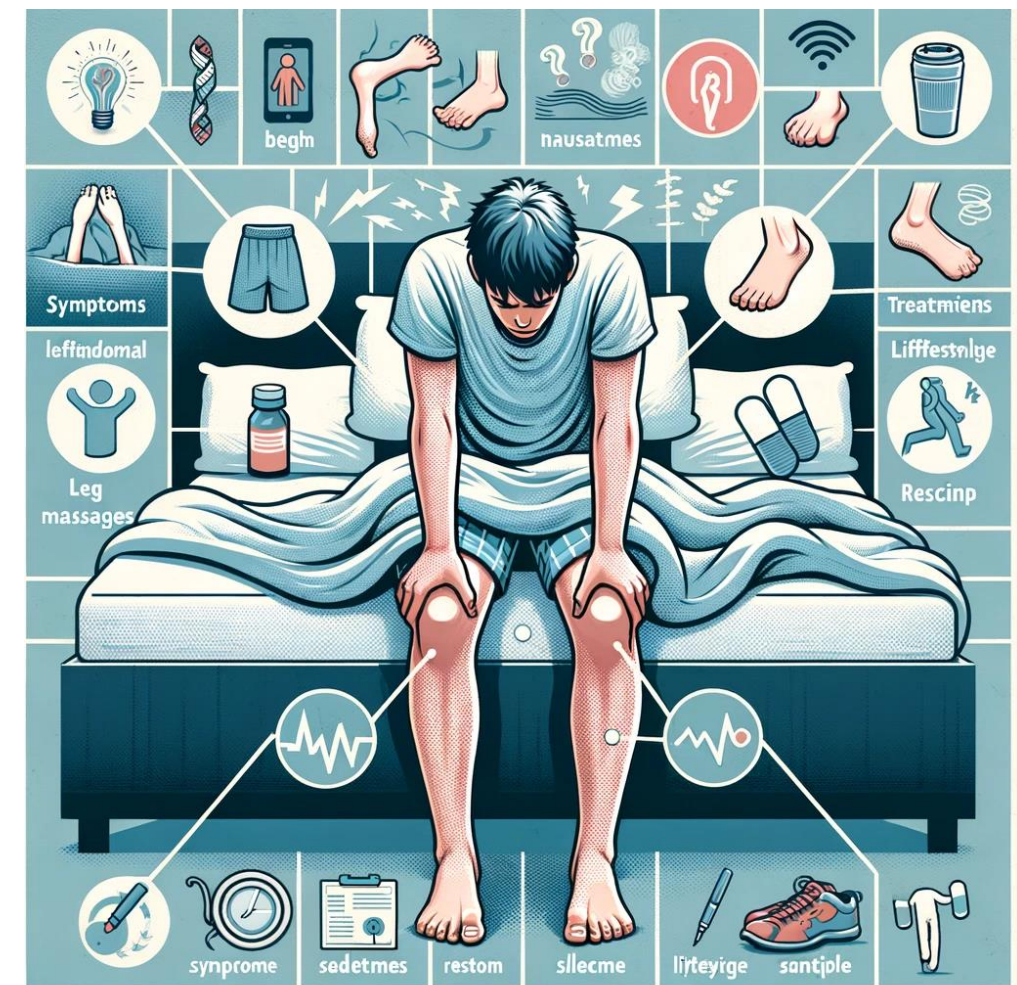
A largo plazo, el desgaste y la fricción excesiva pueden ocasionar el desarrollo de osteoartritis en la ATM, con dolor, rigidez y daño estructural.



# BRUXISMO Y MOVIMIENTOS MIEMBROS

El bruxismo, o rechinar de dientes, también se ha asociado con alteraciones en los movimientos de los miembros. Algunos estudios han encontrado que los pacientes con bruxismo presentan una mayor actividad de los músculos de las extremidades durante el sueño, en comparación con individuos sin bruxismo.

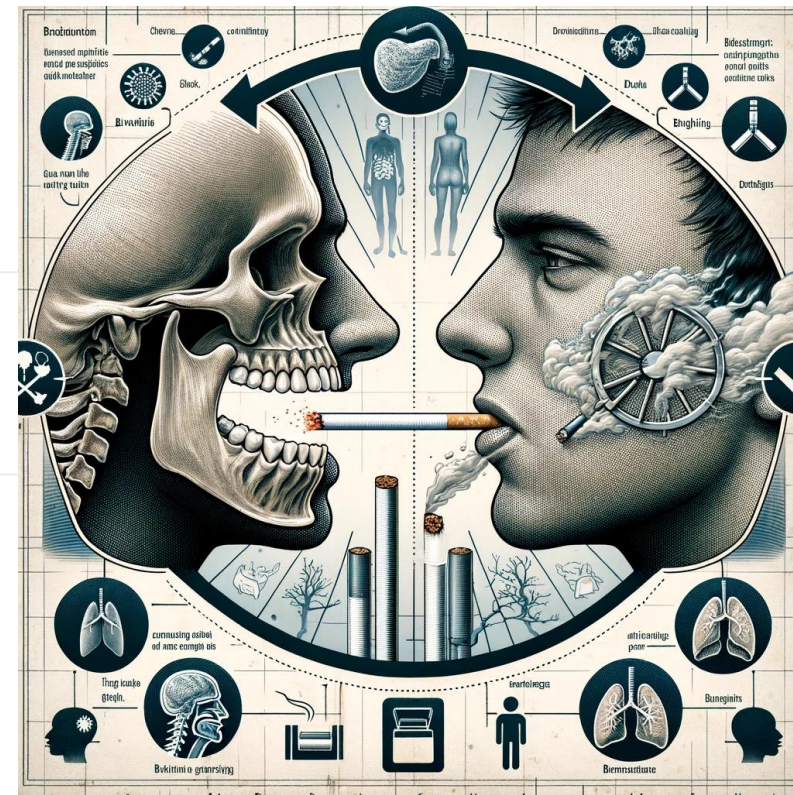
Esta hiperactividad muscular en los miembros puede contribuir a problemas como dolor, calambres y espasmos musculares. Además, se ha observado que el bruxismo puede estar relacionado con trastornos del movimiento, como el síndrome de las piernas inquietas.





# TABACO Y BRUXISMO

Los fumadores tienen 2 veces más probabilidades de ser bruxistas



Los fumadores presentan 5 veces más episodios de bruxismo nocturno

Según un estudio publicado en Sleep en 1997, el consumo de cigarrillos se asocia con un mayor riesgo de exacerbar los factores del síndrome de piernas inquietas y el bruxismo del sueño.



# DIAGNÓSTICO BRUXISMO

El diagnóstico del bruxismo es fundamental para poder establecer un tratamiento adecuado. Existen diferentes métodos y herramientas que permiten evaluar y diagnosticar esta condición.





# HALLAZGOS CLÍNICOS

## ATRICIÓN

Desgaste anormal de los dientes, especialmente en las superficies oclusales.

## FRACTURA DENTAL

Fracturas y grietas en los dientes, a menudo causadas por el bruxismo.

## LÍNEA ALBA

Línea blanca visible en la mucosa bucal, resultado del apretamiento y rechinar de los dientes.



## TORUS

Crecimiento óseo en el paladar o la mandíbula, relacionado con el bruxismo.



## HIPERTROFIA MASETEROS

Aumento del tamaño de los músculos maseteros, causado por la actividad muscular excesiva.



# DIAGNÓSTICO BRUXISMO

El diagnóstico del bruxismo es fundamental para poder establecer un tratamiento adecuado. Existen diferentes métodos y herramientas que permiten evaluar y diagnosticar esta condición.





# SÍNTOMAS

**1**

## **Dolor y alteración función ATM**

Los pacientes con bruxismo pueden experimentar dolor y alteraciones en la función de la articulación temporomandibular (ATM).

**2**

## **Alteración musculatura masticatoria**

El bruxismo puede causar cambios y alteraciones en la musculatura masticatoria, como los músculos maseteros y temporales.

**3**

## **Cansancio o molestias al masticar**

Los pacientes con bruxismo pueden sentir cansancio o molestias al momento de masticar alimentos.

**4**

## **Disminución apertura boca**

El bruxismo puede provocar una disminución en la apertura de la boca de los pacientes.

**5**

## **Desviación mandíbula en apertura**

Algunos pacientes con bruxismo pueden presentar una desviación de la mandíbula al abrir la boca.

**6**

## **Otros síntomas**

Además, el bruxismo se ha asociado con otros síntomas como vértigos, acúfenos, cefaleas y disminución de la audición.



# INVESTIGACIÓN DRA. SUSANA QUIROGA LAHERA

En la facultad de odontología en Madrid del 2009; la Dra. Susana Quiroga Lahera, realizó una investigación donde su objetivo era saber si se puede observar la valoración de signos radiológicos en bruxistas mediante ortopantomografía; **dando como conclusión que el bruxismo si se puede diagnosticar mediante una radiografía panorámica**, dado que, los sujetos que sufren esta patología, presentan numerosos signos radiográficos que pueden ser fácilmente identificados por el clínico.







# ELECTROMIOGRAFÍA

La electromiografía (EMG) es una herramienta diagnóstica que permite evaluar la actividad eléctrica de los músculos, incluyendo aquellos involucrados en el bruxismo. Esta técnica permite registrar y analizar los patrones de actividad muscular durante el sueño y la vigilia, lo que ayuda a identificar y cuantificar los episodios de bruxismo.



# ELECTROMIOGRAFÍA

La electromiografía (EMG) es una herramienta diagnóstica que permite evaluar la actividad eléctrica de los músculos, incluyendo aquellos involucrados en el bruxismo. Esta técnica permite registrar y analizar los patrones de actividad muscular durante el sueño y la vigilia, lo que ayuda a identificar y cuantificar los episodios de bruxismo.

## Diagnosis con el BiteStrip



No bruxismo o bruxismo bajo: Correspondiente a 30 episodios en 5 horas del laboratorio del sueño.



Bruxismo leve :Correspondiente de 31 a 60 episodios en 5 horas del laboratorio del sueño.



Bruxismo moderado :correspondiente de 61 a 100 episodios en 5 horas de laboratorio del sueño.



Bruxismo grave :Correspondiente a mas de 100 episodios en 5 horas de laboratorio del sueño.



Error : error en el estudio.

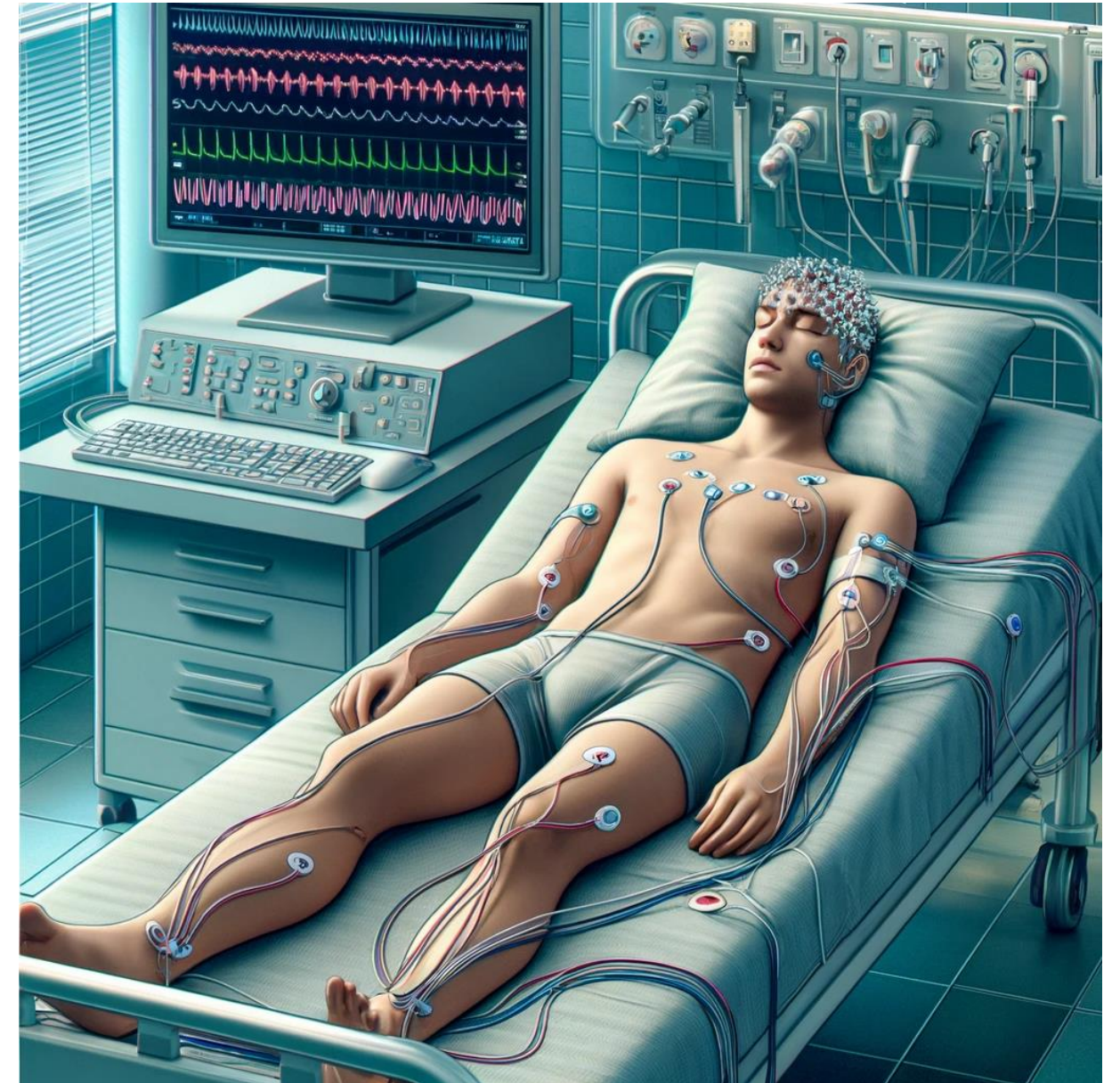


Piel no conductora o MYC no detectado

La piel del 2% de la población no es valida para este test. Tiene derecho a la devolución.

# POLISOMNOGRAFÍA COMPLETA

La polisomnografía completa es una herramienta diagnóstica que permite evaluar la actividad muscular y otros parámetros fisiológicos durante el sueño, incluyendo los episodios de bruxismo. Esta técnica registra múltiples variables como la actividad eléctrica de los músculos, los movimientos corporales, la respiración y los patrones de sueño, lo que ayuda a identificar y cuantificar los eventos de bruxismo durante la noche.

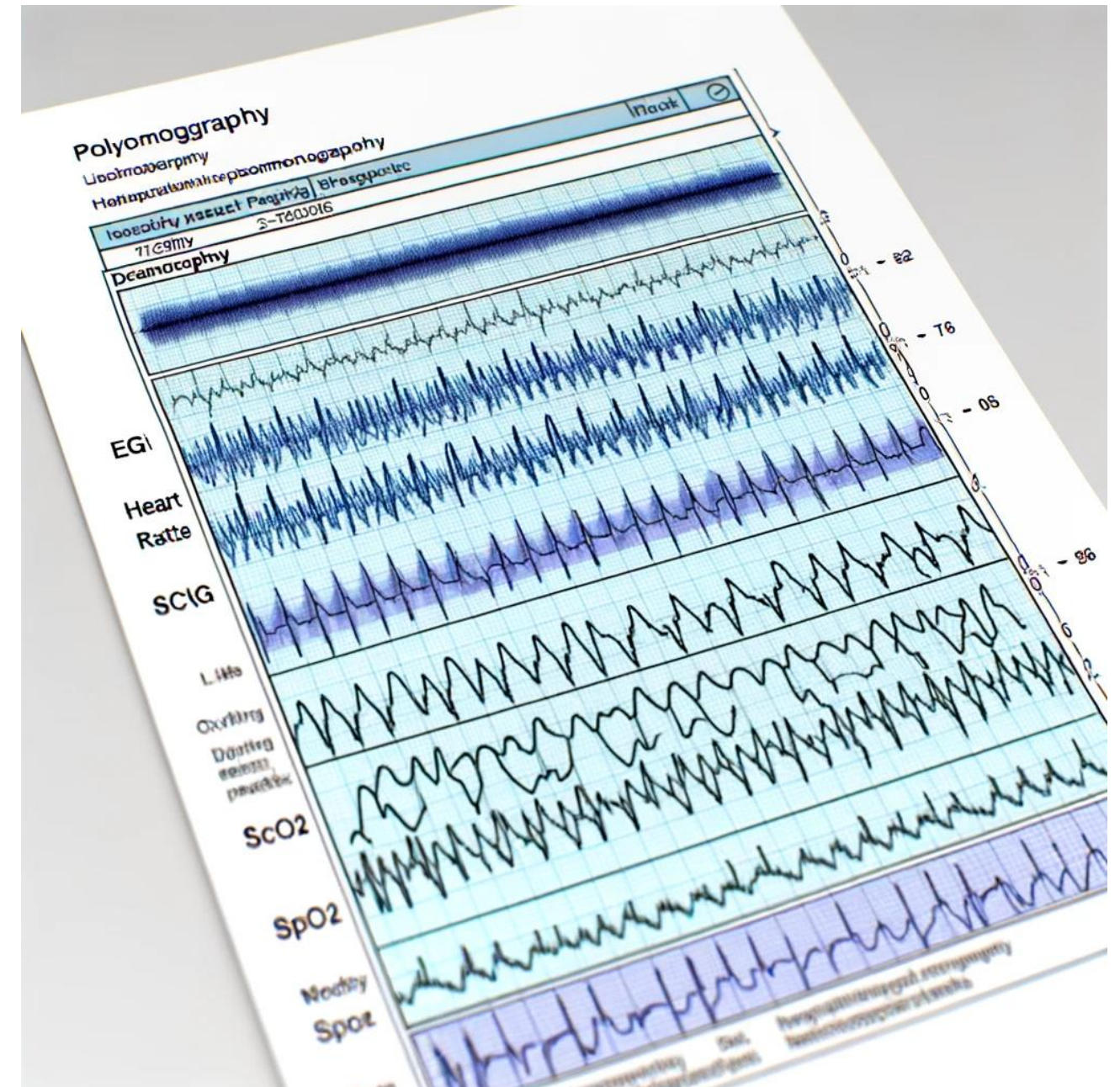




# EPISODIOS DE BRUXISMO

Según la información proporcionada, los hallazgos clave de la polisomnografía completa son:

- Más de 4-5 episodios de bruxismo por hora
- Más de 6 picos de bruxismo por episodio y/o 25 picos por hora
- Al menos 2 eventos con ruidos de rechinamiento





# Tratamiento Bruxismo Trabajo Multidisciplinar

El abordaje del bruxismo requiere un trabajo en equipo de diferentes profesionales de la salud, como odontólogos, médicos, fisioterapeutas y psicólogos. Esta colaboración multidisciplinar permite una evaluación integral del paciente y un tratamiento más efectivo y personalizado.



# Tratamiento del bruxismo

## Terapia Oclusal

Dispositivos oclusales como férulas y protectores bucales ayudan a reducir la fuerza del rechinar y apretamiento dental, protegiendo las piezas dentales.

## Tratamiento Farmacológico

En algunos casos, la medicación puede ayudar a relajar los músculos de la masticación y aliviar los síntomas asociados al bruxismo.

## Fisioterapia-osteopatía

Técnicas de fisioterapia y osteopatía pueden ayudar a reducir la tensión muscular y el dolor asociado al bruxismo.

## Terapia Cognitivo-Conductual

Estrategias de manejo del estrés y técnicas de relajación pueden ayudar a modificar los hábitos del bruxismo a largo plazo.





# Tratamiento Farmacológico



## Relajantes Musculares

Los medicamentos relajantes musculares pueden ayudar a reducir la tensión y la actividad excesiva de los músculos de la masticación, aliviando los síntomas del bruxismo.



## Agonistas Dopaminérgicos

Ciertos fármacos que actúan sobre los receptores de dopamina pueden disminuir los episodios de rechinar dental, especialmente en casos de bruxismo asociado a trastornos del sueño.



## Antidepresivos

En algunos casos, los antidepresivos pueden ser prescritos para aliviar la ansiedad y el estrés, factores desencadenantes del bruxismo, y así reducir la frecuencia y la intensidad de los episodios.



# TRATAMIENTO BRUXISMO

## TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO

Estas férulas están hechas de material RÍGIDO Y DURO

Son planas, no deben tener marcada las huellas de contacto de los dientes de la arcada antagonista, ya que lo que pretenden es liberar los movimientos de la mandíbula

Son gruesas, para aumentar la dimensión vertical, disminuir la capacidad de contracción de los músculos y favorecer la relajación de la musculatura

Requieren revisiones periódicas

## FÉRULA DE DESCARGA/ MICHIGAN





# FÉRULAS

Los dispositivos intraorales redujeron la fuerza máxima de la lengua y mejoraron la calidad de vida y la calidad subjetiva del sueño en bruxistas.

> J Prosthet Dent. 2019 Dec 9;S0022-3913(19)30528-1. doi: 10.1016/j.prosdent.2019.07.017.  
Online ahead of print.

## Tongue Force, Oral Health-Related Quality of Life, and Sleep Index After Bruxism Management With Intraoral Devices

Mariana B Câmara-Souza <sup>1</sup>, Olívia M C Figueredo <sup>1</sup>, Renata C M Rodrigues Garcia <sup>2</sup>

Affiliations + expand

PMID: 31831164 DOI: 10.1016/j.prosdent.2019.07.017

# PLACAS OCLUSALES

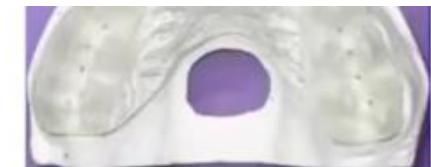


Table 3. Comparison of dental wear, anxiety levels and TMD signs and symptoms **after** the intervention between the control and experimental groups.

|                                                                       | Experimental |       | Control |       | P value      |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------|---------|-------|--------------|
|                                                                       | Mean         | SD    | Mean    | SD    |              |
| Area of dental wear (mm)                                              | 26.60        | 18.12 | 22.68   | 9.67  | 0.33*        |
| Perimeter of dental wear (mm)                                         | 56.01        | 32.13 | 47.39   | 21.43 | 0.55*        |
| D Factor                                                              | 10.91        | 1.97  | 14.07   | 0.78  | 0.16*        |
| <b>Ansiedad</b>                                                       | 0.40         | 0.36  | 0.19    | 0.25  | <b>0.017</b> |
| Number of signs and symptoms of temporomandibular Disorders (RDC/TMD) | 2            | 1.11  | 2       | 1.75  | 0.37**       |

\* Mann-Whitney test

\*\* Wilcoxon rank-sum test.

Restrepo CC, Medina I, Patiño I. Effect of occlusal splints on the temporomandibular disorders, dental wear and anxiety of bruxist children. Eur J Dent. 2011;5: 441-450.

zoom

# EVIDENCIA SOBRE FÉRULAS

La evidencia de muy baja certeza identificada no demostró que las férulas redujeran el dolor en TMD como un grupo de afecciones. No hay pruebas suficientes para determinar si las férulas reducen el desgaste dental en pacientes con bruxismo.

> [Br Dent J.](#) 2020 Feb;228(3):191-197. doi: 10.1038/s41415-020-1250-2.

## **Oral Splints for Temporomandibular Disorder or Bruxism: A Systematic Review**

[Philip Riley](#)<sup>1</sup>, [Anne-Marie Glenny](#)<sup>2</sup>, [Helen V Worthington](#)<sup>2</sup>, [Elisabet Jacobsen](#)<sup>3</sup>, [Clare Robertson](#)<sup>4</sup>, [Justin Durham](#)<sup>5</sup>, [Stephen Davies](#)<sup>6</sup>, [Helen Petersen](#)<sup>6</sup>, [Dwayne Boyers](#)<sup>3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 32060462 DOI: [10.1038/s41415-020-1250-2](#)



# Tratamiento Osteopático



## ATM

El tratamiento osteopático se enfoca en la articulación temporomandibular (ATM) para mejorar su movilidad y función.



## Cráneo

El tratamiento osteopático aborda el cráneo, buscando equilibrar las tensiones y mejorar la movilidad de las suturas craneales-duramadre.



## Raquis Cervical

Se presta especial atención al raquis cervical, liberando tensiones y mejorando la movilidad de esta región.



## Cintura Escapular

La cintura escapular también es evaluada y tratada para optimizar su función y equilibrio.



## Sistema Hiodeo

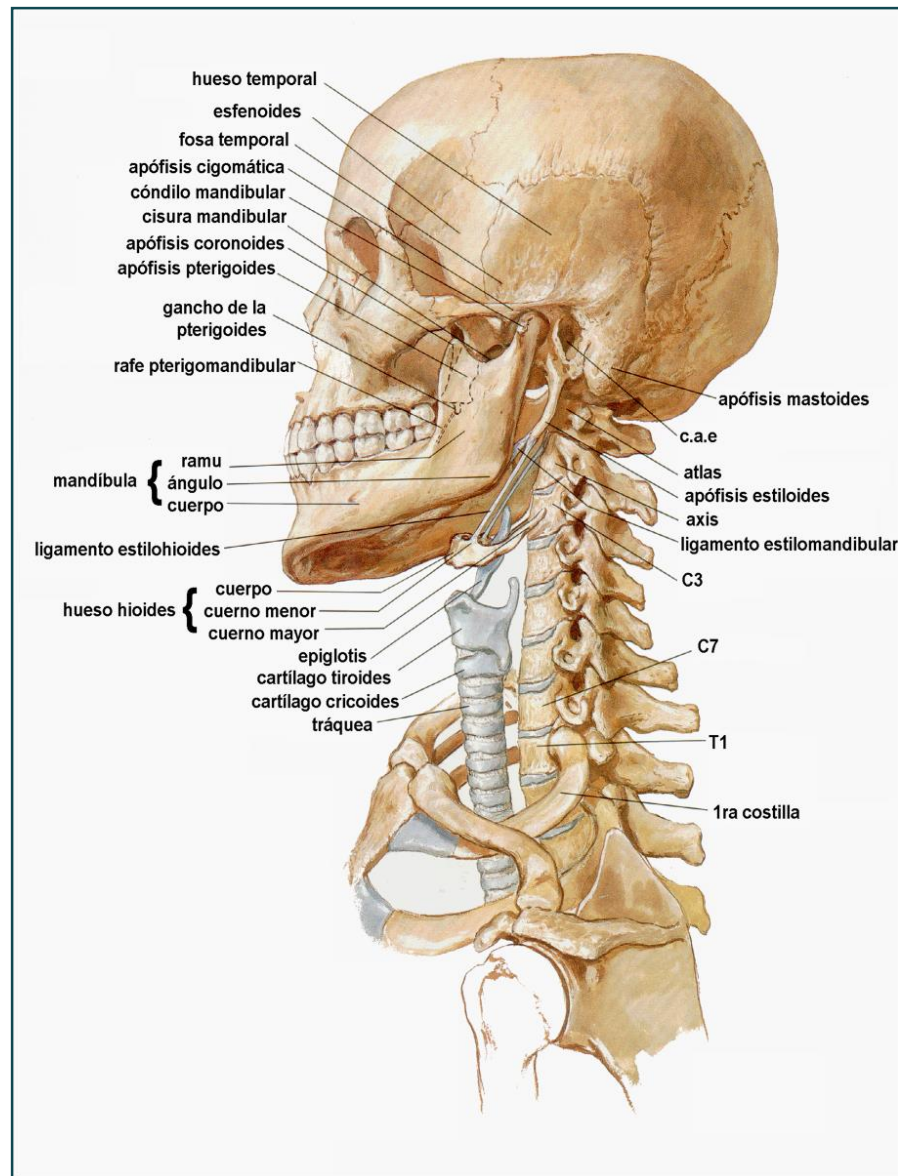
El sistema hiodeo, que incluye la lengua, es otro foco del tratamiento osteopático.





# Tratamiento Osteopático

## TERAPIA MANUAL

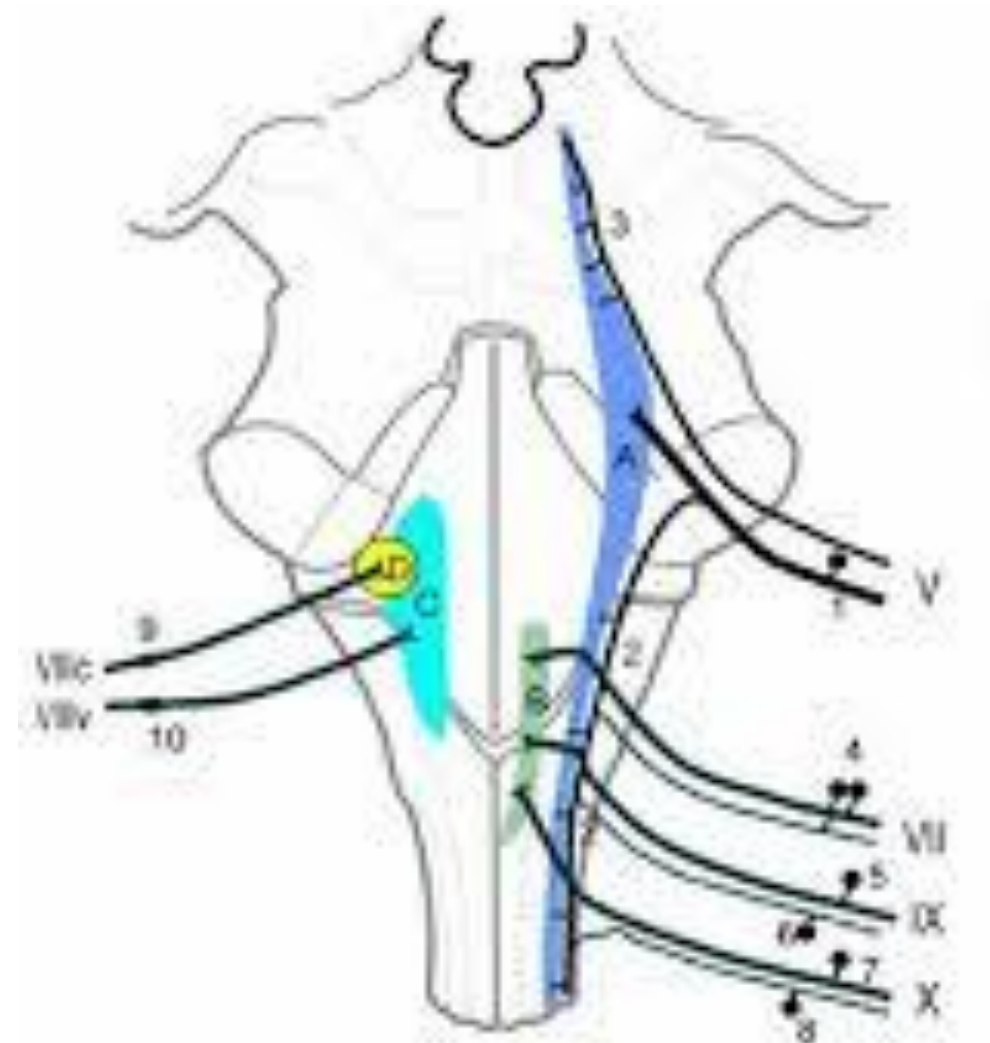


- ATM.
- Dientes.
- Cráneo.
- Raquis cervical.
- Cintura escapular
- Sistema hiodeo
- Lengua



# Tratamiento Osteopático

## TRATAMIENTO CERVICAL



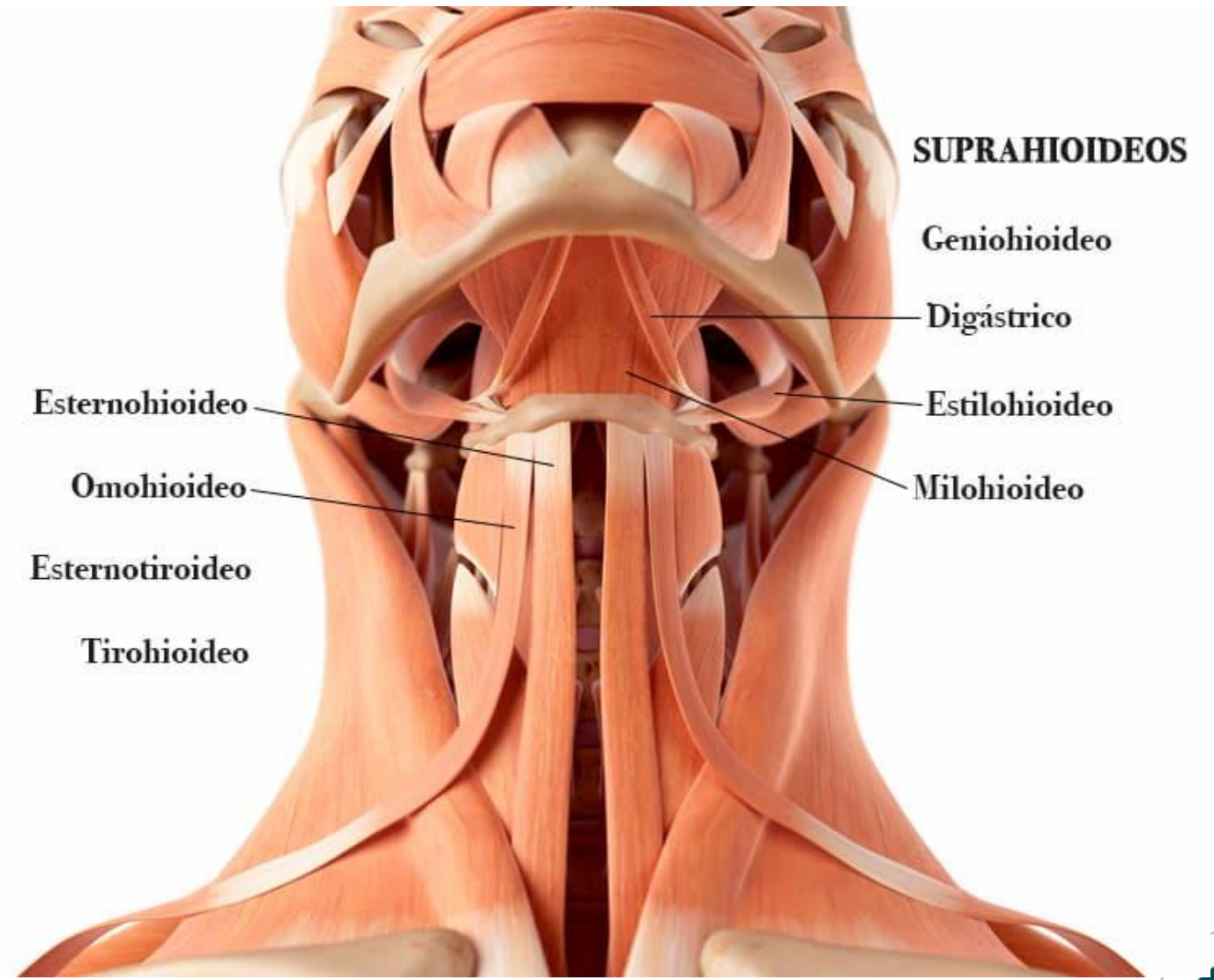
# Tratamiento Osteopático

## ATM

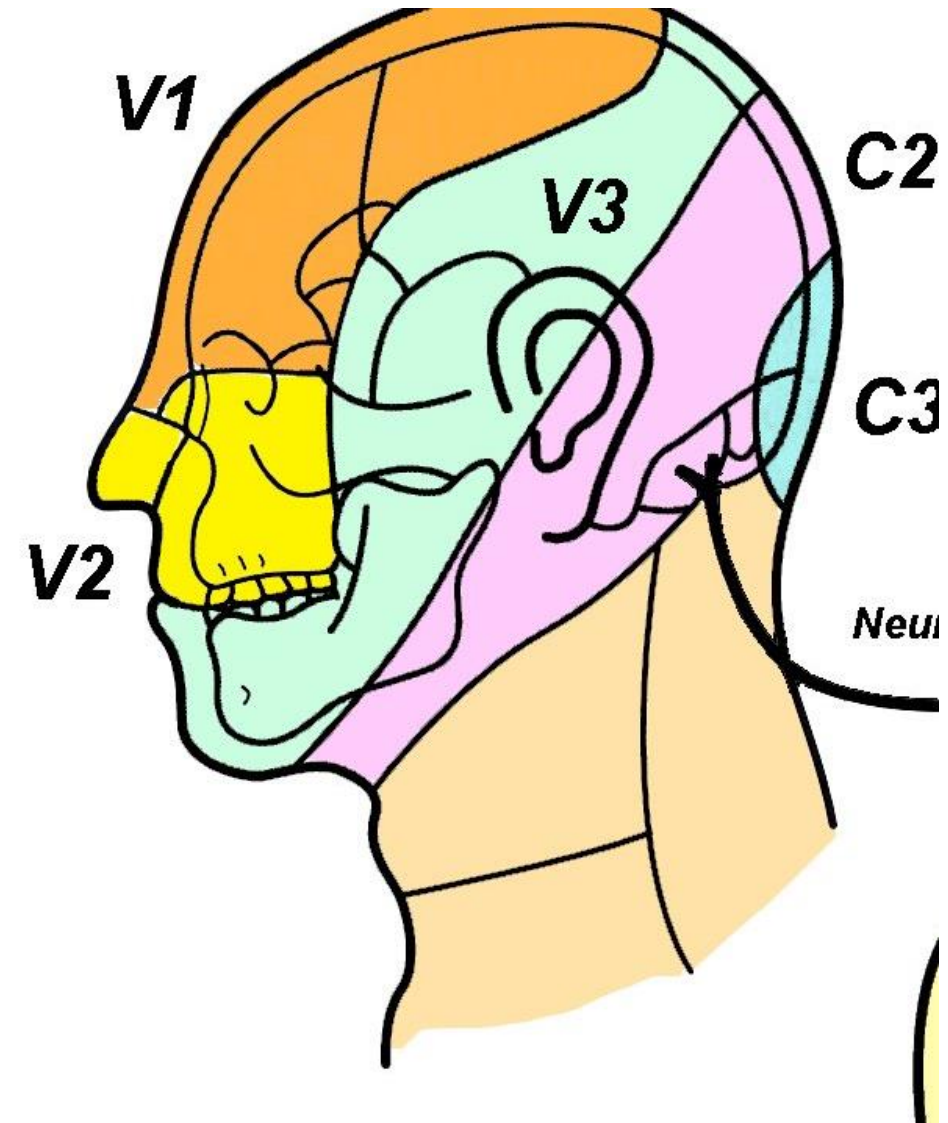
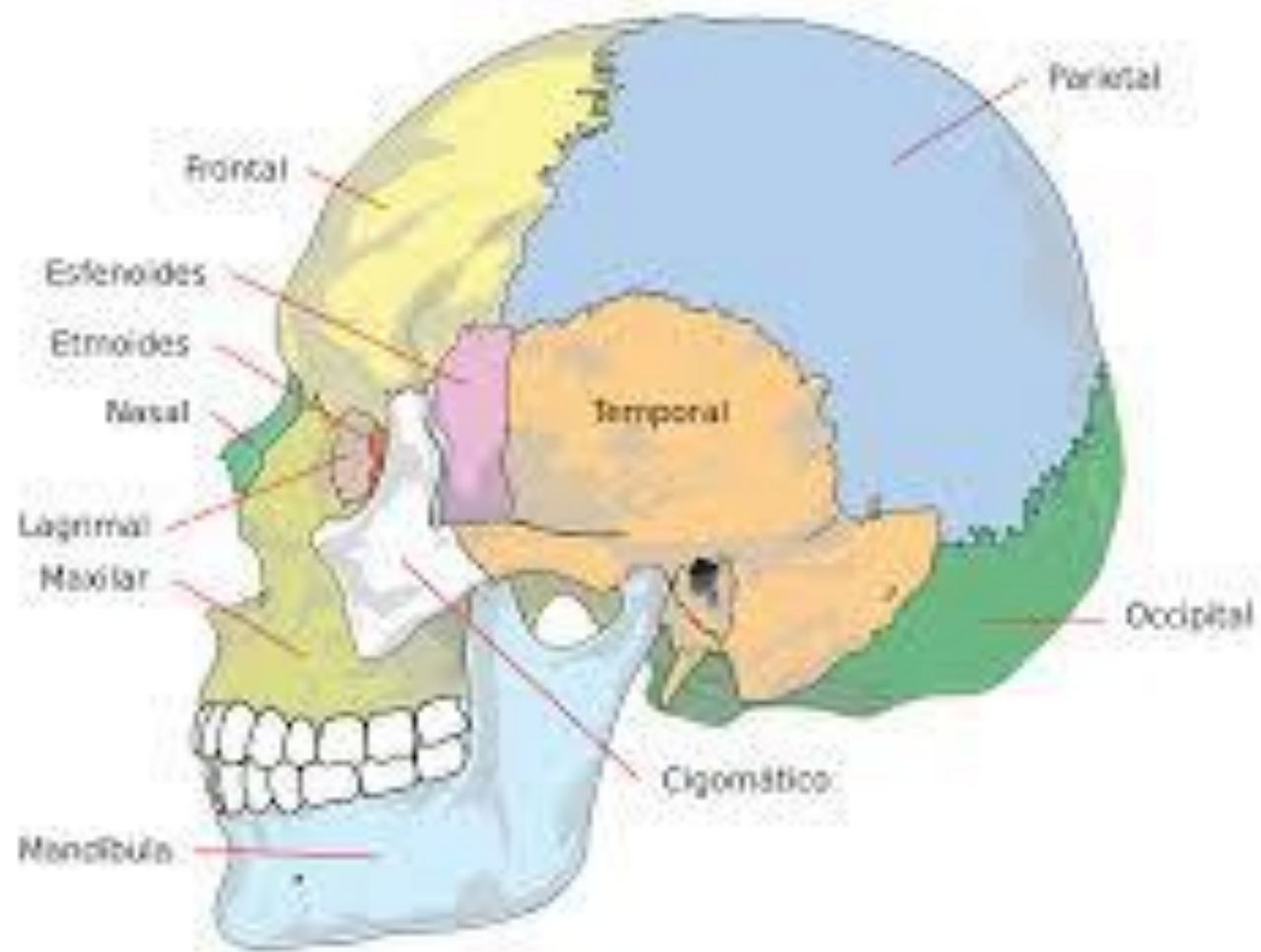




# Tratamiento Osteopático



# Tratamiento Osteopático





# Tratamiento Osteopático

## TRATAMIENTO RESPIRACION BUCAL

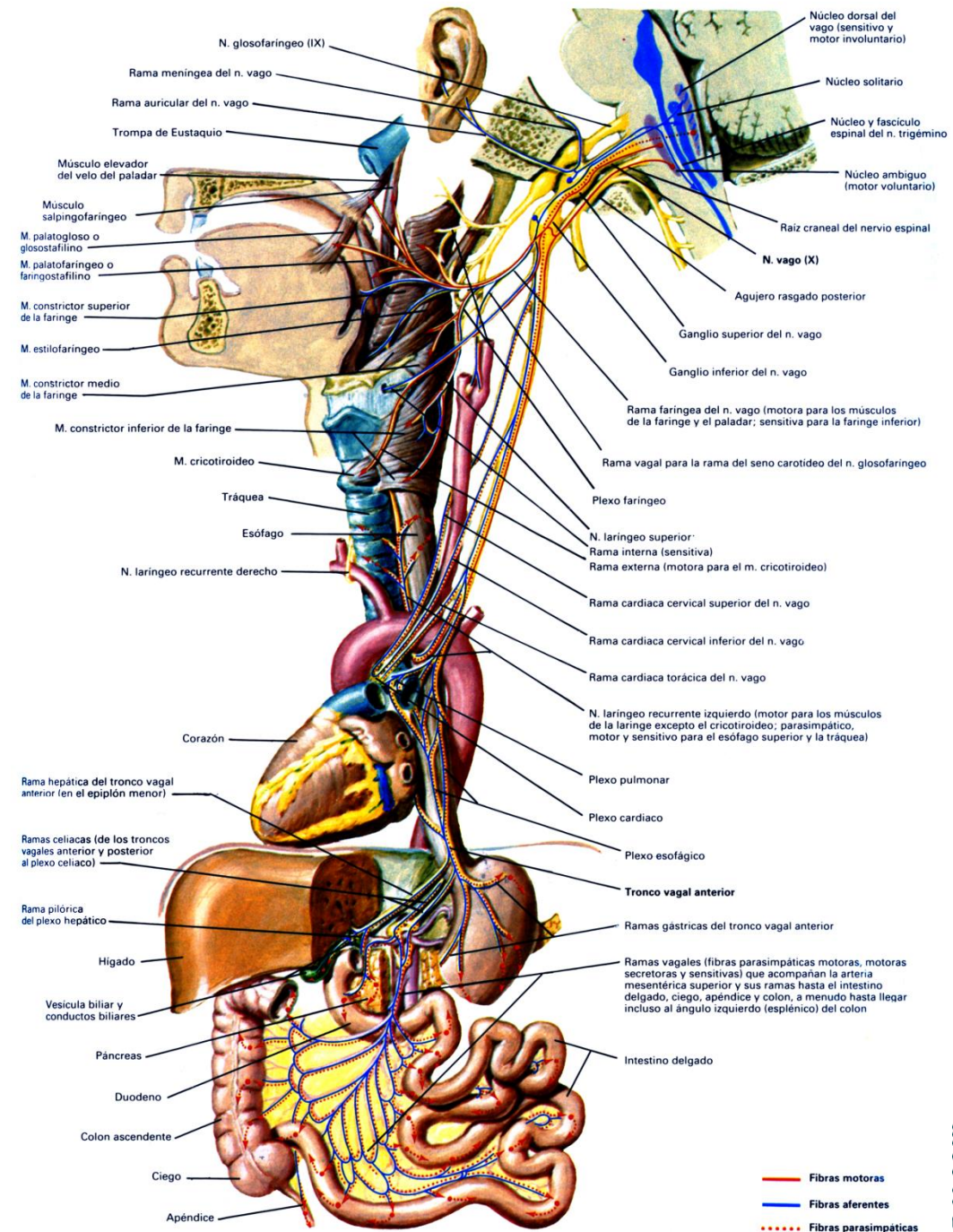
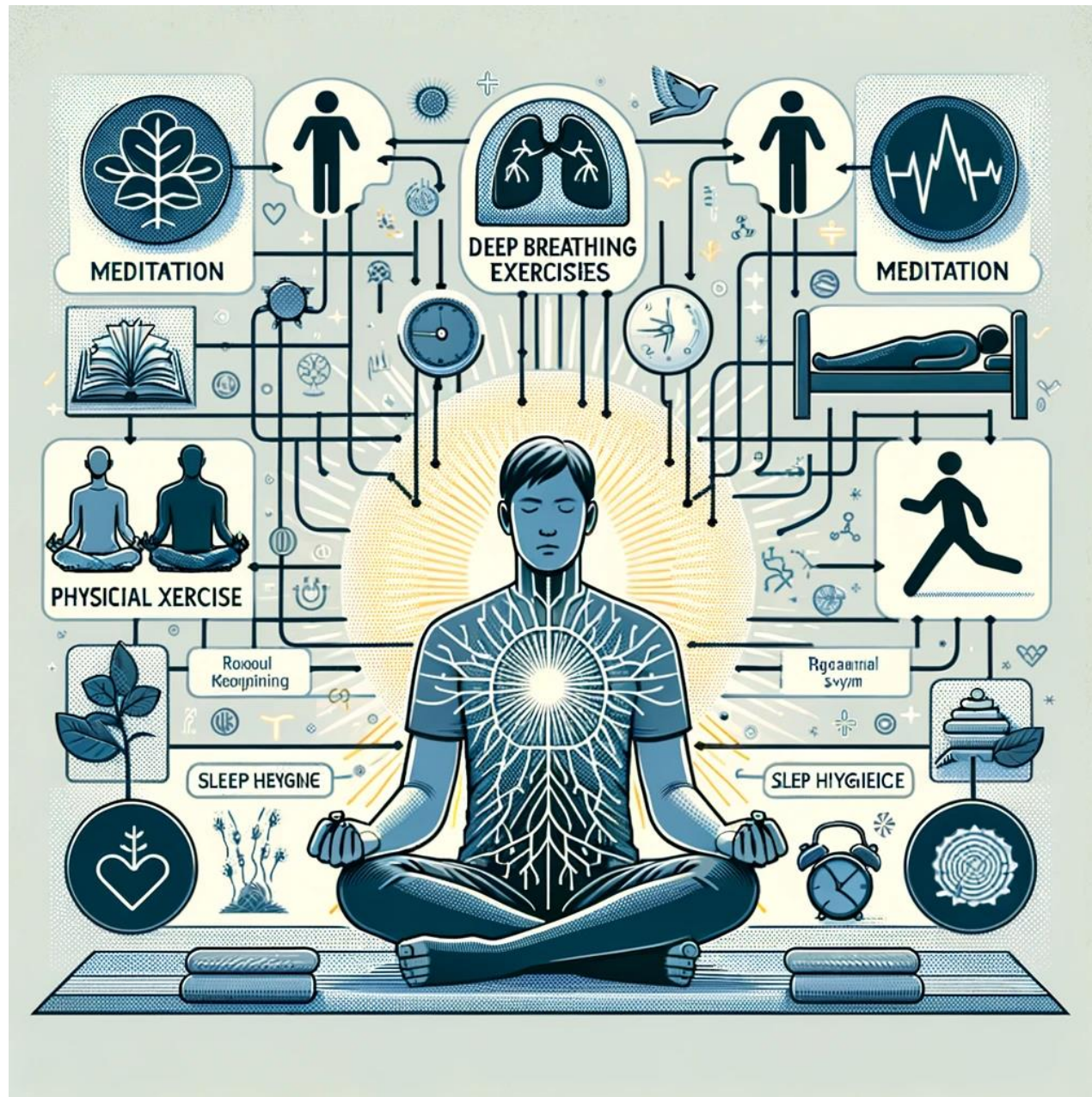


## DEGLUCION ATIPICA





# Tratamiento Osteopático: Regular el SNA





# Recomendaciones para Prevenir y Controlar el Bruxismo



## Ejercicio Físico

La práctica regular de ejercicio ayuda a regular los niveles de dopamina y reducir el estrés, factores que contribuyen al bruxismo.



## Sueño Adecuado

Dormir entre 7-8 horas diarias es importante para mantener un buen equilibrio neurológico y prevenir el bruxismo.



## Alimentación Saludable

Una dieta equilibrada, rica en nutrientes, puede ayudar a regular los neurotransmisores y prevenir el bruxismo.



## Limitar Uso de Pantallas

Reducir el tiempo frente a pantallas, especialmente antes de dormir, puede ayudar a disminuir el estrés y el bruxismo.

# Prevención del bruxismo

## Higiene del Sueño

Mantener una rutina de sueño regular y establecer un ambiente propicio para un descanso reparador ayuda a prevenir el bruxismo nocturno.

## Ejercicios de Relajación

Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga y los ejercicios de respiración profunda disminuyen la tensión muscular y el estrés, reduciendo los episodios de bruxismo.

## Modificación de Hábitos

Identificar y reemplazar los hábitos dañinos como el apretamiento o rechinar dental por actividades más saludables ayuda a prevenir y controlar el bruxismo a largo plazo.

