

Salud ► COLEGIO DE DENTISTAS DE LUGO

El especialista

MUCHO MÁS QUE UNA SIMPLE 'BISAGRA'

CUALQUIER ALTERACIÓN EN LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR PUEDE CAUSAR UNA DISFUNCIÓN



POR DR. EDUARDO BENA DE RETE ARMERI.
ODONTÓLOGO.
JUNTA DEL COLEGIO DE ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS

La articulación temporomandibular (ATM) establece una conexión perfecta, y en delicada armonía, entre el maxilar inferior y el cráneo. La mandíbula es el único hueso móvil de nuestra cabeza y se une a esta a través de una 'bisagra' excelente, una articulación simétrica (derecha e izquierda) que es la encargada de permitir el poder abrir y cerrar la boca, bostezar, gesticular, reírnos a carcajadas, etc.

Esta articulación no es solo una simple bisagra, sino que está compuesta de un conjunto de músculos, ligamentos, disco articular, componentes nerviosos y vasculares, pero su mayor dependencia es la oclusión dentaria, es decir, la forma en la que mordemos, la interrelación que existe entre las piezas dentarias superiores e inferiores al cerrar la boca. Esta dependencia tan grande hace que cualquier ausencia, movimiento, migración o falta de alineamiento de las piezas dentarias repercute directamente sobre la ATM, haciendo que rompa su equilibrio armónico y funcional, dando lugar a la disfunción de la misma.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES QUE ALERTAN DE UNA PATOLOGÍA?

Estas serían:

- Chasquidos o crujidos al masticar o al abrir o cerrar la boca.
- Dificultad, dolor o limitación al

Para no olvidar

Si rechina los dientes...

- El estrés de la vida diaria y los problemas personales o laborales, sumado a este período de crisis en el que estamos inmersos, son muchas veces la causa del bruxismo, que es, ni más ni menos, que apretar o rechinar los dientes.

Las soluciones

- Practicar técnicas de relajación, dormir las horas de sueño necesarias y evitar situaciones que nos conduzcan a estados de ansiedad pueden solventar este problema.
- También es recomendable utilizar una férula miorrelajante para dormir.

abrir la boca.

- Dolor en la zona lateral de la cara, que se irradia al oído.
- Zumbido en los oídos (tinnitus).
- Dolores de cabeza, cuello y hombros.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS? Las más destacadas serían:

- Falta de piezas dentales extraídas y no repuestas.
- Falta de alineación de dientes y muelas.
- Contacto deficiente entre las piezas dentales de ambos maxilares.
- Uso de prótesis mal ajustadas.
- Malos hábitos (parafuncionales) como, por ejemplo, morderse las uñas, chupar el pulgar, etc.



Una ayuda contra el bruxismo

Recomendaciones

- Hay que evitar mascar chicles y/o mordisquear objetos duros.
- Se debe evitar tomar bebidas excitantes, como café, té o alcohol.
- Utilizar técnicas de relajación para reducir el estrés.
- Respetar nuestras horas de sueño.
- Es interesante tratar de dormir boca arriba.
- Mantener una correcta higiene postural.
- Cuando sea necesario, se seguirá una dieta blanda para no forzar esta articulación.

En resumen

- Cuidar la salud dental resulta un aspecto primordial y muy importante, tanto a nivel estético, fonético o funcional.
- Todos sabemos que una cara armónica, con una amplia y agradable sonrisa, es la mejor tarjeta de presentación que se puede exhibir.

¿Sabías que...

corregir una maloclusión reduce el riesgo de pérdida de piezas dentarias?

- Desarrollo exagerado o deficiente de uno o ambos maxilares.
- Discrepancia entre el tamaño de las piezas dentarias con respecto al maxilar que las contiene.
- Postura corporal inadecuada.
- Factores hereditarios.

ACERCA DEL BRUXISMO. El estrés de la vida diaria, los problemas personales, familiares y laborales, sumados a este período de crisis en el que estamos inmersos, hace que aparezca otra patología llamada bruxismo que, cada día, vemos más en nuestras consultas dentales.

El bruxismo consiste en apretar o rechinar los dientes con el consiguiente desgaste de las piezas

dentales, rotura de las mismas, sensibilidad dentaria (hiperestesia), desaparición del esmalte y por consiguiente, pérdida de la dimensión vertical, o sea, la altura del tercio inferior de la cara, lo que hace que en casos muy avanzados nos encontremos con personas que, siendo aún jóvenes, tienen la típica cara de abuelo, que agrega años y arrugas alrededor de la boca.

EL TRATAMIENTO, SIEMPRE PERSONALIZADO. Un exhaustivo estudio de cada caso aportará el correcto diagnóstico para un tratamiento satisfactorio.

Si el origen es dentario, será el odontólogo quien lo diagnostique

y proceda a su tratamiento.

En el caso de falta de piezas dentales será necesario reponer adecuadamente las ausentes, ya sea mediante prótesis sobre implantes, prótesis fija o removible.

Si el problema es la maloclusión, por falta de alineación de las piezas, se podrá corregir mediante un tratamiento de ortodoncia.

En los casos de bruxismo se podrá utilizar una 'férula de desgaste' con la cual se evita el desgaste de dientes y muelas, consiguiendo suprimir el dolor de la zona lateral de la cara si se acompaña, en ciertos casos, de analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares y fisioterapia.