

### Bruxismo: saiba as causas, sintomas e tratamentos

Cerca de 40% da população brasileira sofre com bruxismo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). O transtorno é caracterizado por atitudes repetitivas da musculatura, como apertar e ranger dos dentes, o que pode provocar dores de cabeça e faciais na região do maxilar. As causas são variadas, podendo ter origem na estrutura dentária (má oclusão, que é o alinhamento anormal dos dentes), fatores psicológicos (estresse e ansiedade), ou apneia do sono (obstruções das vias aéreas e as alterações no sistema do cérebro responsável por controlar a respiração).

A perita odontóloga Talita Reis explicou que os principais sintomas são as dores de cabeça, pescoço e ouvido frequentes, sensibilidade ou sensação de que os dentes estão doloridos, dificuldade para dormir, estalos ao abrir ou fechar a boca e cansaço frequente. O bruxismo pode



provocar desgaste dental, alteração no esmalte, quebra de dentes ou implantes e retração gengival.

“Um dos tratamentos é o uso de placas interoclusais flexíveis de silicone ou as placas rígidas de acrílico, moldadas no formato da arcada dentária do paciente, para evitar o atrito. Em outros casos pode ser necessário o uso de aparelhos ortodônticos ou ajuda psicológica”, disse Talita, ressaltando a importância de consultar o dentista, pois, na fase inicial, o bruxismo é bastante silencioso e, geralmente, não apresenta sintomas visíveis. Por isso, é essencial manter as avaliações odontológicas.



### DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

**Dica: série *O resgate na caverna tailandesa*, enviada por Alessandra Evangelista, da Divisão de Saúde do Trabalhador.**



Inspirada em uma história real, que emocionou o mundo e mobilizou diversos países, a série *O resgate na caverna tailandesa*, disponível na Netflix, acompanha o incidente envolvendo 12 adolescentes e seu técnico de futebol, que ficaram presos na caverna de Tham Luang, na Tailândia, em 2018. Depois de fazer um passeio pela vida selvagem da região, o treinador e os meninos entraram no local para se proteger da chuva, mas, rapidamente, a situação saiu do controle quando as águas invadiram o interior da gruta. Mergulhadores especializados de diferentes países participaram do heroico resgate.



### GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **DUPLA**.



**TEMA: MULHERES | Enviada por Mônica de Assis, da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede, da Roda de Conversa Saúde da Mulher.**