

Você tem bruxismo?

Saiba quais são as causas e como preveni-las

Fonte: Ministério da Saúde

Apertar ou ranger os dentes, de forma involuntária ou semivoluntária, durante o sono ou em situações de estresse, caracteriza o bruxismo. Muitas vezes, quem apresenta os sintomas, que acabam prejudicando a qualidade de vida do indivíduo, desconhece que sofre do transtorno.

Alguns dos sinais são dores no pescoço, mandíbula e músculos da face, dor de cabeça, cansaço e alterações no sono. Desgastes dentários, sensibilidade e amolecimento dos dentes ou estalos ao abrir e fechar a boca também servem de alerta.

Segundo Flávia Oliveira, analista técnica da Coordenação-Geral de Saúde Bucal do Ministério da Saúde, o diagnóstico é clínico. “O ranger de dentes pode ser



relatado por pessoas que moram com o paciente, no caso do bruxismo do sono. No caso do bruxismo em vigília, é o próprio paciente quem diz ao dentista que fica com os dentes encostados ou apertados”, destaca.

Podem-se observar, durante a avaliação por um profissional, fratura de restauração ou de dente, língua marcada pelos dentes e/ou linha branca na parte interna da bochecha. Se relacionado à apneia do sono, o bruxismo noturno pode apresentar desgastes dentários ainda mais severos.

O controle do transtorno deve ser feito em conjunto por dentistas, médicos e psicólogos. É frequente a indicação de uso de placas estabilizadoras, medicamentos e acupuntura.



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Simone Garruth, médica pela Internação Hospitalar do HC IV. Dica: o livro *Velai Comigo - Inspiração para uma vida em Cuidados Paliativos*, de Cicely Saunders.

A experiência do sofrimento humano, a mortalidade e a busca do sentido da vida são os temas retratados pela autora britânica nesta coletânea de ensaios e reflexões escritos ao longo de 40 anos.



Médica, assistente social, enfermeira e considerada pioneira no movimento moderno dos cuidados paliativos, ela narra inquietações surgidas durante sua experiência profissional na atenção a pacientes em fim de vida. Influências religiosas e filosóficas percorrem seus textos sobre a ética do cuidar.

No Brasil, a obra é traduzida por Franklin Santana Santos, médico especialista em tanatologia (estudo científico sobre a morte e o luto).



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *MUSEU*.



TEMA: UNIÃO | Grupos do Programa de Oncobiologia Celular e Molecular e do Programa em Pesquisa Clínica, unidos pela causa do Outubro Rosa. Enviada por Jéssica Lima Reis, assistente em Ciência e Tecnologia