

Bruxismo e stress: un approccio integrato

Ormai è noto che le patologie di non gravissima entità che accompagnano spesso la nostra esistenza possono avere cause squisitamente fisiche o possono rappresentare l'espressione di un nostro disagio emotivo inespresso: pertanto un approccio olistico è il più indicato per comprenderne la natura ed affrontarlo in maniera risolutiva.

Un esempio illuminante di quanto detto è rappresentato dal fenomeno del bruxismo, che colpisce percentuali elevate della popolazione adulta.

Il Bruxismo? cosa e'?

Il bruxismo è una parafunzione dell'apparato masticatorio, caratterizzata da movimenti di serramento e digrignamento dei denti.

Tale parafunzione può provocare nel tempo danni a denti, gengive, articolazione temporomandibolare, nonché dolori muscolari facciali e cervicali, cefalee o mal di testa. Tali conseguenze nel tempo possono peggiorare la qualità della vita;

diventa quindi molto importante analizzare in che modo il bruxismo si manifesta e quali sono le cause al fine di individuare poi i più opportuni correttivi.

Il bruxismo può essere può essere distinto in:

- **Bruxismo statico** con serramento in cui il soggetto effettua una contrazione isometrica della muscolatura durante il giorno e ha la consapevolezza di mettere in atto tale comportamento;
- **Bruxismo dinamico** in cui il soggetto, digrignando, esercita una contrazione isotonica; generalmente, tale comportamento viene messo in atto di notte in maniera inconsapevole e il disturbo viene evidenziato non dalla persona che ne soffre, ma da chi gli dorme accanto e viene disturbato nel suo riposo!

Le cause principali, quali sono ?

In caso di bruxismo primario, non se ne riescono ad individuare le cause; quando ci si trova di fronte ad un Bruxismo secondario, invece, le origini possono ricondursi a diversi fattori tra cui:

- un problema neurologico,
- l'utilizzo di alcune tipologie di farmaci quali gli antidepressivi,
- l'abuso di anfetamine, cocaina, tabacco e alcool.
- malocclusioni dentali o rifacimenti inadeguati di cure odontoiatriche.

Talora un fenomeno di Bruxismo può essere associato anche a carenze nutrizionali, alla presenza di parassiti intestinali, ad allergie, a disturbi ormonali, a problemi di equilibrio posturale al rachide cervicale o alla zona pelvica.

Anche se più del 50% della popolazione presenta attività masticatoria notturna, non tutti soffrono realmente di Bruxismo ma fondamentalmente però, la maggior parte dei soggetti che ne soffrono

presentano quasi sempre disagi legati ad un elevato livello di stress, ad un notevole livello di ansia ed ostilità nell'ambiente in cui vivono, e a cui sono esposti in maniera cronica.

Lo stress determina situazioni di bruxismo, in che modo ?

Molto spesso fenomeni di bruxismo si incontrano in persone timide e introversive, che hanno difficoltà ad esprimere i propri bisogni e desideri. Sono quindi abituati a reprimere le proprie emozioni, a non manifestare all'esterno i propri stati d'animo.

In tali situazioni fenomeni di bruxismo intervengono come valvola di sfogo, che l'individuo si concede nella fase del sonno, momento in cui, naturalmente, abbassa il proprio livello di guardia. In definitiva, il soggetto "bruxa" per ridurre il suo stress, inteso come quale capacità specifica del soggetto di interpretare e vivere ciò che gli accade.

Data la frequenza di queste motivazioni alla base di fenomeni di bruxismo, questo viene sempre più considerato come un disturbo del sonno legato allo stato emotivo.

Come ci si accorge di avere il bruxismo?

Sempre nel caso di bruxismo durante il sonno, come già detto, ad accorgersi della patologia non è il diretto interessato, che la vive in maniera inconsapevole, ma qualcun altro che può osservarlo mentre dorme. Da un punto di vista medico, poi, per la diagnosi di Bruxismo si effettua un esame specifico, chiamato polisonnografia, un esame complesso, realizzato nei centri appositi durante il sonno e che prevede una serie di misurazioni (pressione arteriosa, elettrocardiogramma, elettroencefalogramma, rumore respiratorio, posizione corporea).

In alternativa, si può applicare al paziente, una mascherina specifica, il cosiddetto "BruxChecker" che viene realizzata su misura con un modello in gesso, prendendo l'impronta della bocca del paziente che, usandola di notte a casa, consumerà determinati punti occlusali. Quando si riposiziona, successivamente, la mascherina (che è di colore rosso) nel modello di gesso (che invece è bianco), l'evidente contrasto per la differenza di colore metterà in risalto le zone usurate, consentendo una valutazione specifica. Inoltre si evidenzierà anche l'eventuale presenza di interferenze occlusali che il paziente tenderebbe ad autolimarsi con il digrignamento, al fine di procurarsi una maggiore libertà di movimento della mandibola .

Quali sono le possibili terapie?

Ad oggi le strade sono due: la prima, spesso proposta, prevede iniezioni di tossina botulinica. Con questo sistema si vanno a paralizzare i muscoli facciali. Se da un lato, si limita il fenomeno del digrignamento, il paziente, che in quel modo gestisce e "scarica" il suo stress, si troverebbe inibita questa possibilità e potrebbe cercare, istintivamente e a livello inconscio, un altro organo bersaglio sul quale scaricare la sua ansia, con il rischio di procurarsi, per esempio, una gastrite, una colite o addirittura, nei casi più gravi, un infarto.

In alternativa si può ricorrere ad un bite notturno confezionato appositamente: un apparecchio trasparente realizzato con delle resine particolari che, simile nella forma al paradenti degli sportivi, viene posto tra le arcate dentarie. Questo supporto permette alla mandibola ad assumere la posizione corretta.

È poi utile un intervento di più ampio respiro sulle cause del bruxismo, andando a identificare e tentare di eliminare i fenomeni stressanti. Infatti, è importante sottolineare che la patologia è in realtà il sintomo di un malessere più profondo e che eliminarne gli effetti non incide sulle motivazioni di base. Un'analisi sulle abitudini psico-comportamentali e un intervento per la riduzione il controllo dei fattori stressanti, e per una nuova modalità di espressione emozionale diventa la soluzione migliore che ha conseguenze dirette sulla complessiva qualità della vita.

Pertanto ogni caso va valutato singolarmente dal professionista del campo.