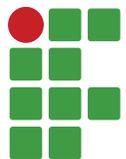


Percebi que estou apertando ou rangendo meus dentes. E agora?

# POR DENTRO DO BRUXISMO

Uma cartilha sobre o tema



**INSTITUTO FEDERAL**  
Fluminense  
Campus Campos Centro

**Realização:**  
Setor Odontológico do  
*Campus Campos Centro*

# O que é o Bruxismo?

O bruxismo é uma desordem que se caracteriza pelo hábito de apertar ou ranger os dentes. De acordo com o período em que ele ocorre (ciclo circadiano) é classificado em **BRUXISMO DIURNO** ou de **VIGÍLIA** ou **BRUXISMO NOTURNO** ou do **SONO**.



# Bruxismo de vigília

Compreende a atividade dos músculos mastigatórios durante o dia. Caracteriza-se pelo contato dentário excessivo, geralmente sustentado (apertamento) e/ou pela contração da musculatura facial/mandibular sem apresentar necessariamente contatos dentários.

# Bruxismo do sono

Atividade dos músculos mastigatórios caracterizada pelo ranger (mais frequente) ou apertar dos dentes durante o sono de maneira involuntária.



# Fique atento aos **sinais e sintomas** mais comuns:

Desgastes dos dentes, principalmente dos caninos.



Fonte: abc.med.br (2015)

Dores de cabeça frequentes



Fonte: Freepik (2024)

Dor e cansaço da musculatura mastigatória



Fonte: Freepik (2024)

Som característico de ranger os dentes durante o sono, geralmente percebido por algum familiar ou parceiro(a).



# ATENÇÃO!



Não confundir o bruxismo com o desgaste fisiológico dos dentes. Além disso, o bruxismo pode ser um sinal de que algo não está bem no nosso organismo, devendo ser investigado e tratado. Desse modo, ao perceber qualquer sinal ou sintoma de bruxismo, procure o cirurgião-dentista para o correto diagnóstico e para investigar possíveis fatores associados. O bruxismo é uma condição crônica e multifatorial, podendo apresentar diversas causas.

# Principais fatores associados ao bruxismo

- Fatores emocionais
- Má qualidade do sono
- Problemas respiratórios
- Refluxo gastroesofágico
- Uso de medicamentos exacerbadores/ agravantes
- Outros hábitos como: roer unhas, morder objetos (lápis, caneta), mascar chicletes.
- Hábitos comportamentais como: tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas



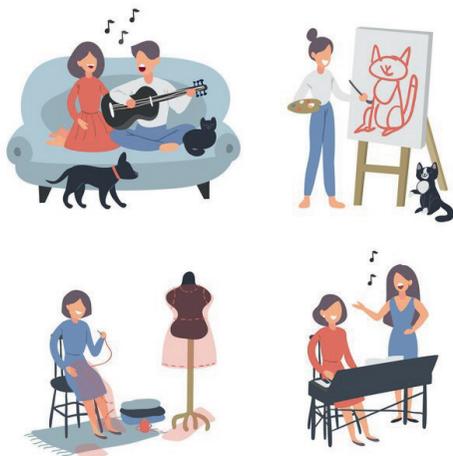
# Fatores emocionais

O bruxismo é considerado um fator de **liberação da tensão**, sendo dessa forma bastante associado com o estresse e/ou ansiedade e também com o alto senso de responsabilidade.



# Por isso, reserve um tempo para realizar atividades prazerosas, como:

## Ter algum hobby



Fonte: Freepik (2024)

## Praticar atividade física



Fonte: pt.vecteezy.com (2023)

## Realizar uma boa leitura



Fonte: Freepik (2022)

## Ter momentos de lazer



Fonte: pt.vecteezy.com (2023)

A **psicoterapia** pode ser indicada em alguns casos para ajudar o indivíduo a lidar melhor com os distúrbios emocionais como ansiedade, déficit de atenção, depressão e estresse. Além disso, algumas vezes o **acompanhamento psiquiátrico** também pode ser necessário.

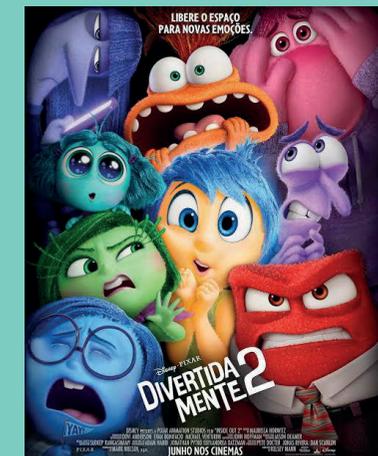


- Alguns livros e filmes podem auxiliar nesse processo terapêutico, podendo ensinar o indivíduo a lidar melhor com as próprias emoções

## Indicação de livros:



## Indicação de filmes:



# Má qualidade do sono

O bruxismo do sono tem sido relacionado a uma má qualidade do sono, geralmente associada a uma duração inadequada do sono, múltiplos despertares e ao sono não reparador.

**Por isso, a higiene do sono inclui algumas mudanças de hábitos para melhorar qualidade do sono.**

Problemas relacionados ao sono são comumente relatados pelos indivíduos que sofrem do bruxismo, tais como:



- **insônia**
- **apneia obstrutiva do sono**
- **sonilóquio (falar durante o sono)**

# **O sono reparador é imprescindível para o controle do bruxismo.**

## **A seguir são apresentadas algumas recomendações para uma boa noite de sono:**

### **1- Criar uma rotina antes de dormir;**

Uma boa leitura ou ouvir uma música calma.

A leitura ao deitar pode diminuir atividades não adaptativas que têm sido associadas a resultados negativos do sono (sono não reparador), como por exemplo assistir televisão, utilizar o celular, o computador e outros aparelhos eletrônicos próximo da hora de dormir;

Prática de meditação e ouvir músicas relaxantes podem diminuir a excitação/agitação mental e aumentar o relaxamento, promovendo assim o início do sono;

### **2- Evitar o consumo de bebidas e alimentos estimulantes antes de dormir** (café, refrigerantes, chocolate);

### **3- Diminuir a ingestão de líquidos em excesso antes de dormir,** para evitar idas ao banheiro durante a noite;

**4- Manter uma rotina** (mesmo horário para dormir e acordar);

**5- Preparação do ambiente:** cama confortável, controle de ruídos, temperatura e luminosidade;

**6- Evitar o uso de televisão, celular, computador e jogos antes de dormir.** Se for utilizar dispositivos eletrônicos, que seja para a reprodução de músicas tranquilas e meditação guiada;

**7- Prática de atividades físicas:** a prática de exercícios físicos leves de 5 a 6 horas antes de deitar têm gerado um impacto positivo na qualidade do sono, diminuindo assim, o risco do desenvolvimento do bruxismo.



# 8- Ter uma duração do sono de acordo com a faixa etária;

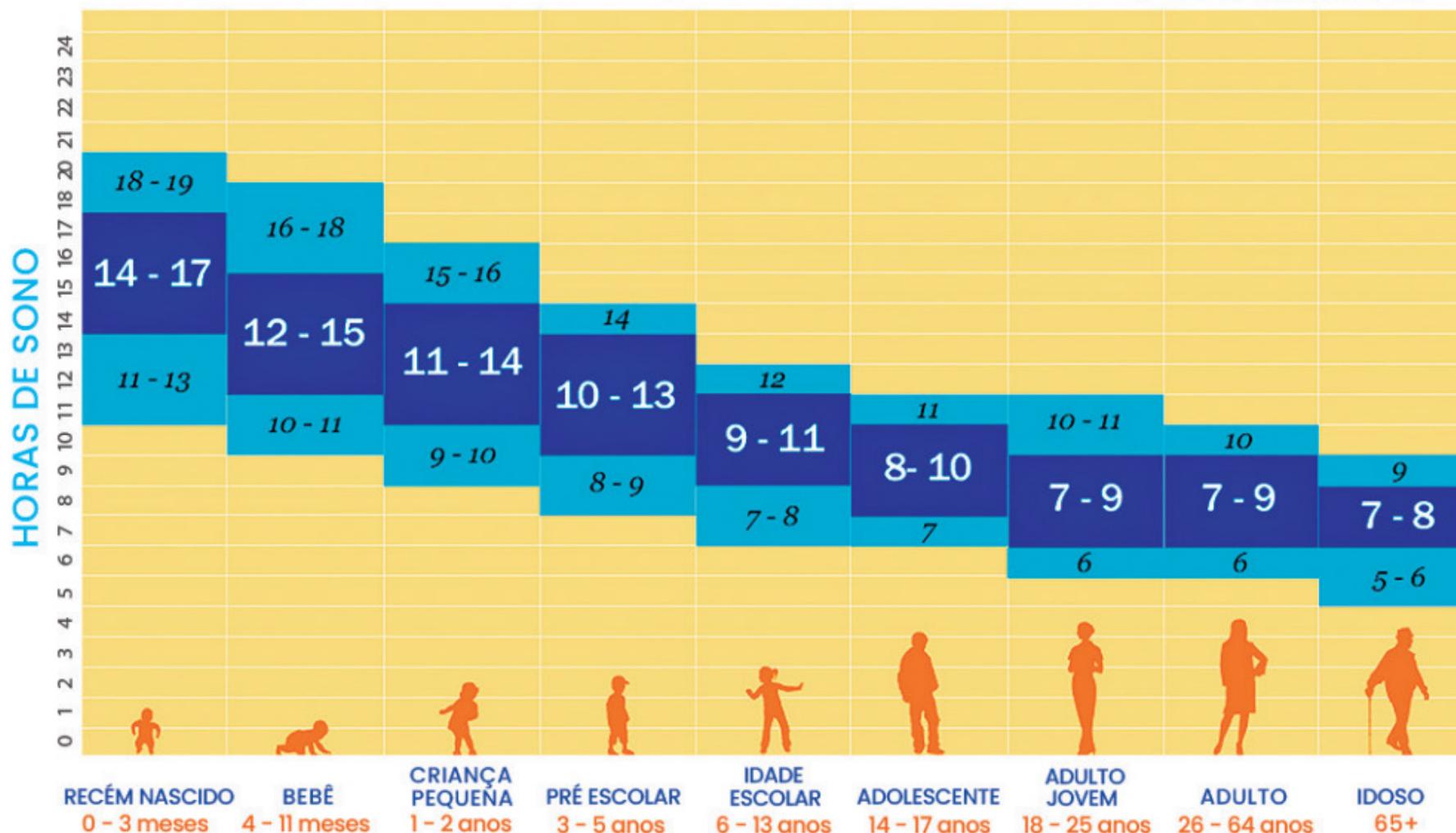
## A duração do sono conforme a idade

O número de horas de sono também é variável em cada fase da vida.



NATIONAL SLEEP  
FOUNDATION

### RECOMENDAÇÕES DE DURAÇÃO DO SONO



# Algumas sugestões de Playlists e Podcasts no Spotify para ajudar no sono.



[spotify/musicasparadormir](https://open.spotify.com/playlist/spotify/musicasparadormir)



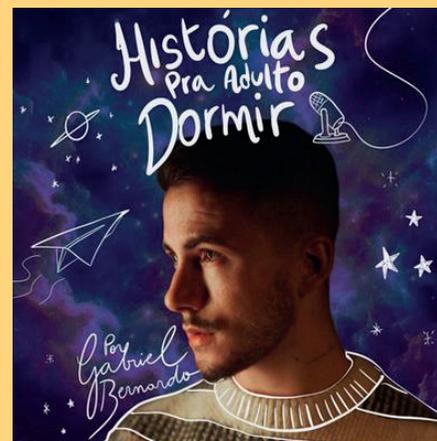
[spotify/sonoprofundo](https://open.spotify.com/playlist/spotify/sonoprofundo)



[spotify/horadedormir](https://open.spotify.com/playlist/spotify/horadedormir)



[spotify/oteumalesono](https://open.spotify.com/playlist/spotify/oteumalesono)



[spotify/historiasparaadultodormir](https://open.spotify.com/playlist/spotify/historiasparaadultodormir)



<https://meditacaoparadormir>

# Problemas respiratórios

A presença constante de processos alérgicos e de distúrbios respiratórios crônicos podem agravar os episódios de bruxismo, principalmente do bruxismo do sono.

Os estudos apontam uma maior associação entre o bruxismo e problemas respiratórios que acometem as vias aéreas superiores e causam obstrução nasal, como **rinite** e **sinusite**.



O bruxismo do sono pode também estar associado com a **Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)**.

## O que é a SAOS?

É um distúrbio relacionado com o colapso das vias aéreas superiores, causando paradas respiratórias momentâneas totais (apneias) ou parciais (hipopneias), associadas aos despertares noturnos. Nesses casos, o bruxismo age como um fator protetor.



# Refluxo gastroesofágico

A acidez do esôfago combinada com o menor fluxo salivar durante o sono, parece desencadear episódios de bruxismo para produção de maior quantidade de saliva e conseqüentemente promover a neutralização ácida.

Os principais sintomas do refluxo incluem azia, regurgitação, tosse e dores de garganta.

Por isso, ao perceber qualquer sinal ou sintoma de refluxo, procure um médico gastroenterologista para o correto diagnóstico e tratamento.



# Uso de fármacos exacerbadores

**Fique atento!!**



Alguns medicamentos também podem agravar o bruxismo.

Caso tenha observado o início ou o aumento dos episódios de bruxismo, tanto do bruxismo do sono como do bruxismo de vigília, após iniciar uma terapia medicamentosa, consulte o médico para buscar possíveis associações e/ou resoluções (troca de medicamentos).



Além disso, acredita-se que há associação entre:

## **BRUXISMO E O TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE (TDAH).**

Os mecanismos de desenvolvimento das duas condições são semelhantes entre si, podendo haver uma correlação entre elas.

No entanto, o principal medicamento usado para tratamento do **TDAH** é o metilfenidato, mais popularmente conhecido como **ritalina**, um estimulante do sistema nervoso, que tem sido associado com o desenvolvimento e/ ou agravamento do bruxismo.

Outros medicamentos que podem estar associados a exacerbação do bruxismo compreendem alguns antidepressivos: **paroxetina, duloxetina, sertralina, fluoxetina, venlafaxina, oxalato de escitalopram** e medicamentos estimulantes do sistema nervoso como as **anfetaminas**.



# Como deve ser o controle do bruxismo?



Apesar do avanço dos estudos científicos, ainda não existe cura para o bruxismo. As mudanças comportamentais são as principais ferramentas para o controle dessa condição.

O tratamento para o controle do bruxismo é **multidisciplinar**, envolvendo a atuação do cirurgião-dentista e de outros profissionais de saúde.



Fonte: Freepik (2024)

## Quando é indicado o uso da placa oclusal?

Para o controle do **bruxismo do sono**, são utilizados dispositivos confeccionados de forma personalizada pelo cirurgião-dentista: as **placas oclusais**. Esses dispositivos protegem os dentes e geram maior conforto muscular.

O seu uso pode ser combinado com outras formas de tratamento como a Higiene do Sono e mudanças de estilo de vida.



Fonte: Conquist Odontologia (2020)



### IMPORTANTE

**Caso seja indicado o uso das placas oclusais, o paciente deve retornar ao dentista para realização de ajustes /manutenção das mesmas.**

## Como controlar o Bruxismo diurno?

O bruxismo diurno ou de vigília, por sua vez, pode ser controlado através da conscientização do hábito. Para isso, são utilizados adesivos (lembretes) ou aplicativos para celular/tablet. Esses dispositivos compreendem ferramentas usadas para lembrar ao indivíduo que ele deve manter os dentes desencostados na maior parte do dia. Além disso, também são recomendadas mudanças no estilo de vida.

### **Lembre-se:**

**O cirurgião-dentista é o profissional capacitado para realizar o diagnóstico do bruxismo e orientar o tratamento.**



**Autora:** Rosângela César Caldas Ribeiro (CRO 21801)  
Cirurgiã-dentista – IFF *Campus Campos Centro*

Texto elaborado com base na cartilha: Percebi que meu filho range os dentes e agora? Uma cartilha sobre Bruxismo Infantil, de Maria Alice Vieira de Lima, et al.

**Revisão e diagramação:** Assessoria de Comunicação do  
*Campus Campos Centro*

# Referências

ALENCAR, L. B. B. D. et al. **Fatores associados ao bruxismo em estudantes universitários: uma revisão integrativa.** Research, Society and development, Campina Grande, v. 9, n. 7, e29973728, 2020.

Associação Brasileira do Sono. **Semana do Sono.** Cartilha do Sono 2020. Disponível em: <[http://www.semanadosono.com.br/assets/cartilha\\_semana\\_sono\\_2024.pdf](http://www.semanadosono.com.br/assets/cartilha_semana_sono_2024.pdf)>.

LOBBEZOO, F. et al. **International consensus on the assessment of bruxism: Report of a work in progress.** Journal of oral rehabilitation, v. 45, n. 11, p. 837-844, 2018.

MANFREDINI, D.; LOBBEZOO, F. **Role of psychosocial factors in the etiology of bruxism.** Journal of Orofacial Pain, [S.l.], v. 23, p.153-166, 2009.

MANFREDINI, Daniele et al. **Theories on possible temporal relationships between sleep bruxism and obstructive sleep apnea events.** An expert opinion. Sleep and Breathing, v. 19, n. 4, p. 1459-1465, 2015.

# Referências

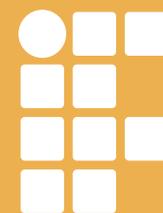
MELO, Gilberto et al. **Association between psychotropic medications and presence of sleep bruxism: A systematic review.** Journal of oral rehabilitation, v. 45, n. 7, p. 545-5504, 2018.

OHMURE, H. et al. **Influence of experimental esophageal acidification on sleep bruxism: a randomized trial.** Journal of dental research, v. 90, n. 5, p. 665-671, 2011.

OLIVEIRA, S. B. 2021. **Trabalho de Conclusão de Curso.** (Bacharel em Odontologia) – Centro Universitário Sagrado Coração, Bauru, 2021.

Percebi que meu filho range os dentes e agora? Uma cartilha sobre Bruxismo Infantil/Maria Alice Vieira de Lima... [et al.]. Fortaleza: Grupo de Estudos em Dor Orofacial da Universidade Federal do Ceará, 2022.28p.:il.

ZANI, A. et al. **Ecological Momentary Assessment and Intervention Principles for the study of awake Bruxism Behaviors, Part 1: General Principles and Preliminary Data on Health Young Italian Adults.** Frontiers in Neurology, [S.l.], v.10.p.1-6, 2019.



**INSTITUTO FEDERAL**

Fluminense

Campus Campos Centro