



SALUT | | Actualitzat el 07/05/2020 a les 12:35

Fas això quan dorms? T'expliquem què significa!



Si algun cop has sentit algú fregant i pressionant les dents mentre dorm, sabràs que és un so estrany i que fa bastanta angúnia. **Aquest problema s'anomena bruxisme i li passa a molta gent.**

S'estima que el 8% dels adults ho fa i un 33% dels nens també. I no només passa durant la nit, **hi ha persones que pressionen les dents fins i tot durant el dia.** Els metges sospiten que en realitat encara és més la gent que ho fa però que moltes persones no en són conscients.

Un dels principals factors que provoca bruxisme és l'estrès i l'ansietat. És per això que també és més comú en persones que viuen en ciutats, on els nivells d'estrès són encara més alts.

També pot ser un problema maxil·lar, és a dir que no es tanca bé la boca perquè no està ben alineada o falten algunes dents.

El bruxisme també pot ser genètic. **De fet, el 50% de les persones que ho pateixen tenen un familiar directe que també ho fa.**

Si creus que et passa o tens estrès i ansietat, és important que evitis l'alcohol, la cafeïna i el tabac. **Fixa't si al despertar-te et fa mal la mandíbula o el cap de forma habitual.** També pots comprovar si et passa a partir del desgast de les dents.



Un bon protector bucal t'ajudarà a protegir les dents i descarregar la pressió muscular!
Consulta-ho amb el teu dentista.

Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.

[consultori]5[/consultori]