



**PROTEGGI I DENTI DAL  
DIGRIGNAMENTO  
NOTTURNO!**





Esiste una soluzione per salvare i tuoi denti dal digrignamento, nelle prossime pagine scoprirai cause e rimedi efficaci e duraturi.





## Quasi il 20% delle persone digrigna i denti... ma solo il 5% se ne accorge!

Il **"bruxismo"**, l'atto di digrignare i denti, è un fenomeno estremamente diffuso, nel mondo **una persona su 5** macina quotidianamente i propri denti, e spesso lo fa a propria insaputa ed inconsapevolmente!

Chi è consapevole di digrignare i denti lo sa perché generalmente gli è stato **riferito** da un familiare o da un amico, ma difficilmente se ne accorge in autonomia perché è un fenomeno che avviene in momenti particolari della giornata, in particolare quando la propria attenzione è distolta da pensieri totalizzanti come lo **studio**, i lavori di **precisione** ed i **sogni**!





## Ma come faccio a capire se digrigno i denti?

Anche se nessuno attorno a noi si è accorto che digrigniamo i denti esistono delle **avvisaglie** specifiche in grado di metterci la pulce nell'orecchio, vediamo quali sono:

**1: svegliarsi con le mandibole "stanche"** se ti è mai capitato al risveglio di sentire i muscoli delle guance affaticati o intorpiditi sappi che può essere conseguenza di continui **serraggi dei denti** nelle ore di sonno profondo o nella fase REM, ossia quando sogni.

**2: sentire un click vicino alle orecchie** quando sbadigli, o quando addenti un panino, è un sintomo di affaticamento dell'**articolazione** della bocca, una conseguenza del serraggio dei denti o del loro digrignamento.

**3: denti davanti usurati** o con piccole scheggiature ed incrinature causate dai continui urti tra i denti delle due mascelle, lo smalto per quanto sia resistente è anche fragile se i denti sono costretti a lavorare in **maniera anomala**.



## Il dentista cosa può fare per me?

Oltre ai tre punti precedenti esistono dei **segni oggettivi** che noi dentisti siamo in grado di individuare all'interno della tua bocca, e che ci raccontano tanto della storia e delle **vicissitudini** passate dai tuoi denti!

Andremo a verificare se in punti specifici dei denti che si chiamano "**cuspidi**", ossia le montagnette presenti sui denti posteriori, sono presenti dei segni di erosione o di **usura** in corrispondenza dei punti che combaciano con i denti con cui questi vanno a masticare.

Andremo poi a verificare con l'aiuto di occhialini che ingrandiscono fino a **4,5 volte le dimensioni del dente**, la presenza di **incrinature o cricche** nei punti più fragili dei denti posteriori, come i colletti, e su quelli anteriori, che dimostrano il **sovraccarico** masticatorio in punti specifici.

Anche una **radiografia panoramica** di tutta la bocca è in grado di darci informazioni sullo stato di usura dell'**articolazione** tra la mandibola e la mascella.



## Qual è la soluzione quindi?

Era ora di arrivare al sodo! La soluzione al bruxismo è inizialmente legata alle **caratteristiche** del tuo particolare modo di digrignare i denti, ed è soprattutto legata ai **danni** che questo fenomeno ha già causato alla tua bocca.

Si partirà quindi dal **ripristino** dei denti consumati o scheggiati, dalla protezione delle parti di dente che sono esposte agli **acidi** del cibo ed ai **microrganismi**, ed a seguito di un approfondimento delle conseguenze articolari del digrignamento si avranno diverse strade.

La prima via, semplice e risolutiva consiste nella creazione in laboratorio di un **"bite dentale"**, un dispositivo personalizzato, creato sulla **scansione 3D** della tua bocca dopo aver curato i denti rovinati che ha una doppia funzione: proteggere i denti dall'**abrasione** e svincolare i muscoli della masticazione dal perfetto **ingranaggio** che i tuoi denti hanno trovato col tempo, resettando la memoria dei muscoli e consentendo loro finalmente di **rilassarsi!**

Nei casi più complessi sarà necessario seguire un percorso di **rieducazione muscolare**, con esercizi e terapie mirate.



Se hai colletti scoperti, incisivi  
abrasivi o i muscoli delle guance  
stanchi... non c'è più tempo da  
perdere, chiamaci subito!





UTA Via Stazione 79

0707336794  
3515314416



Direttore Sanitario Dott. Stefano A. Esposito 918 CA