

¿Soy bruxista si aprieto los dientes al hacer ejercicio? No. No debemos confundir el bruxismo con el hábito temporal de apretar los dientes mientras estamos haciendo esfuerzo físico o para reprimir emociones como el llanto o la euforia. De todas formas, hay que tener en cuenta que si el ejercicio con apretamiento se realiza muy asiduamente o con mucha intensidad puede ser causa de desgaste dentario excesivo (sobre todo si el ejercicio se combina con la ingesta de refrescos carbonatados y ácidos, como lo son muchas bebidas estimulantes tan usadas en los gimnasios).

El bruxismo es lo que denominamos una parafunción muscular, es decir, un movimiento que no tiene sentido útil y del que no solemos ser conscientes. En este caso se trata de un movimiento o apretamiento de la mandíbula, voluntario o involuntario, que puede ocurrir durante el día o la noche, incluso en ambos, y que hace que durante horas apretemos, frotemos o golpeemos los dientes. Según algunos autores, tiene más incidencia entre los 35 y 40 años, y puede precipitarse o agravarse por el estrés o una mala oclusión.

¿Cómo sé si soy apretador? Un diagnóstico precoz del bruxismo, realizado por el dentista, te garantizará una mayor calidad de vida y evitará que se desarrollen otros problemas bucodentales. De ahí que debas estar atento a las siguientes señales:

- **Desgaste progresivo de los dientes, sobre todo en aquellos dientes que no intervienen en la masticación (incisivos y caninos).**
- **Dolores facial, de cabeza o cuello como consecuencia de verse afectado el aparato masticatorio y la articulación temporomandibular (articulación y músculos que permiten abrir, cerrar y mover lateralmente la mandíbula). Estos dolores a veces son mal diagnosticados como migrañas e incluso pueden llevarnos a consultar al especialista del oído en vez de al dentista.**
- **Hipersensibilidad dental debido a la pérdida de esmalte.**
- **Fracturas de implantes o prótesis.**
- **Lesiones en el cuello de los dientes con forma de cuña.**
- **Ruidos al apretar o rechinar los dientes que pueden ser fácilmente escuchados por quienes duermen próximos a ti.**

Si padeces alguno de estos síntomas es posible que seas bruxista. La visita a tu dentista cada seis meses es la mejor forma de garantizar el diagnóstico precoz de este trastorno que puede derivar en un deterioro irreversible tanto de los dientes como de la musculatura o la articulación. Como especialista, podrá proponerte el mejor tratamiento para dejar de apretar los dientes.

