



El estrés generado por la coronafobia aumenta los casos de bruxismo en España

- El Consejo General de Dentistas recomienda adoptar unos hábitos alimenticios saludables, realizar ejercicio físico y acudir al dentista ante los primeros síntomas.

Madrid, 23 de septiembre de 2020. El miedo a contraer el virus SARS-CoV-2, también conocido como coronafobia, ha provocado un aumento de la ansiedad y el estrés entre la población, lo que está generando un incremento de los casos de bruxismo en las consultas dentales de nuestro país.

Este trastorno se caracteriza por la alteración de los músculos mandibulares y de las estructuras adyacentes. El estrés es su principal causa, aunque hay que tener en cuenta otras patologías como una maloclusión, una asimetría esquelética, artritis o trastorno degenerativo e inflamatorio de las articulaciones temporomandibulares.

“La ansiedad y el estrés, provocados por el miedo a la Covid-19, hacen que muchas personas aprieten y rechinen los dientes de forma inconsciente, lo que puede llegar a provocar daños importantes en su dentición”, explica el presidente del Consejo General de Dentistas, el Dr. Óscar Castro Reino.

Igualmente, los cambios en la rutina habitual con el fomento del teletrabajo, pueden generar malas posturas que acaban afectando a la articulación temporomandibular (ATM) y ocasionar bruxismo. “Una mala postura durante el día puede provocar que apretemos los dientes mientras dormimos. Cuanto más relajado esté nuestro cuerpo, menos tensión tendremos en la mandíbula”, asegura el Dr. Castro.

Para averiguar el origen y el grado de gravedad de esta patología, el presidente de la Organización Colegial recomienda acudir al dentista ante los primeros síntomas, que suelen ser dolor de cabeza y de cuello, molestias en los músculos de la cara, desgaste dental y chasquidos al abrir o cerrar la boca.

El tratamiento más común para abordar el bruxismo es el uso de una férula de descarga para dormir, con el objetivo reposicionar los cóndilos y relajar los músculos de manera progresiva. Al mismo tiempo, disminuye la tendencia a apretar los dientes e impide que se desgasten. Los analgésicos y los antiinflamatorios también disminuyen las molestias típicas de esta patología. La cirugía solo se recomienda en casos extremos.

Asimismo, realizar ejercicios de corrección postural, seguir unos hábitos alimenticios saludables y practicar actividad física con frecuencia, ayudarán a reducir el estrés y evitar el bruxismo.



Consejo General de Colegios de Dentistas de España

Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.

CONSEJO DENTISTAS
Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414
prensa@consejodentistas.es