



**Ricerca scientifica e innovazione tecnologica**

continua, applicate a protocolli di cura consolidati, per generare **piani di cura personalizzati** e garantire la guarigione di ogni singolo caso, senza recidive.



## Bruxismo

**Il bruxismo consiste nel digrignamento dei denti facendoli stridere. Dovuto alla contrazione della muscolatura masticatoria**, soprattutto durante il sonno; è un disturbo poco conosciuto e sottostimato. I problemi legati al bruxismo sono molti e possono diventare anche gravi se trascurati. Si va dalle contratture muscolari e le cefalee, dalla rigidità della colonna vertebrale ai rumori articolari della ATM, fino ad arrivare a fratturare addirittura i denti, con problemi conseguenti molto più importanti e a fenomeni degenerativi dell'ATM (articolazione temporo-mandibolare). Ad esempio, la lesione dell'ATM sotto forma di artrosi e fissurazione del menisco articolare.

**Le cause del bruxismo sono varie:** stress e nervosismi, ansia, disturbi emotivi, disturbi psicologici, disturbi del sonno, malocclusione causata da un disallineamento delle arcate dentarie o da malformazioni della mandibola.

### Test autodiagnosi

Soffri di Mal di Testa frequenti e soprattutto al risveglio?.....	SI	NO
Hai difficoltà a spalancare bene la bocca?.....	SI	NO
Ti svegli stanco la mattina, anche dopo aver dormito regolarmente?.....	SI	NO
Senti dei rumori dell'articolazione quando apri la bocca?.....	SI	NO
Sei un tipo ansioso?.....	SI	NO

**Se hai risposto SI almeno ad una di queste domande,** molto probabilmente soffri di bruxismo ed **è necessario effettuare una visita odontoiatrica specifica.**

# Lo sapevi che c'è un'alternativa più efficace del bite?



## La nostra soluzione

Il **riequilibrio posturale**, alla radice del problema.

### STEP 1 → Facciamo il Quadro

Per prima cosa è necessario fotografare la situazione iniziale, effettuando un'accurata visita odontoiatrica, durante la quale verrà effettuato un test della capacità di apertura della bocca, con un apposito strumento.

### STEP 2 → Cambiamo abitudini

Una volta diagnosticato il bruxismo, il paziente comincerà un *percorso graduale*, basato su esercizi di ginnastica posturale, combinati ad una serie di consigli da seguire. Lo scopo è ottenere un allungamento e un rilassamento dei muscoli coinvolti e attuare man mano una nuova, sana routine. Pian piano si perderà l'abitudine inconsapevole a serrare e/o bruxare i denti.

### STEP 3 → Verifica

Man mano che si procederà nel percorso e alla fine di esso, verrà nuovamente misurata la capacità di apertura della bocca per constatare l'effettivo aggiustamento della postura. Ma i risultati si potranno osservare già dalle prime sedute, quando si noterà un miglioramento della tensione muscolare e un generale ritrovato senso di benessere.

## I vantaggi rispetto al Bite:

- Si agisce sulla radice del problema, non sul sintomo
- Soluzione definitiva, non temporanea
- I muscoli coinvolti si rilassano e si allungano anziché diventare ipertrofici
- Ritrovato benessere

**Per prevenire** questa problematica, è utile adottare queste sane abitudini:

- Aumenta la consapevolezza del fenomeno, poni attenzione a ciò che la mascella sta facendo
- Impara a gestire lo stress
- Rilassati prima di andare a letto
- Crea un ambiente confortevole

Cosa aspetti? **Contattaci e prendi un appuntamento!**

Il nostro studio è un punto di riferimento per il Centro Italia per l'eccellenza scientifica raggiunta in tutte le problematiche della salute orale.