

O Estresse e Seus Efeitos Sobre os Dentes

A maioria das pessoas já está habituada ao estresse em seu dia a dia, outras, procuram melhorar este aspecto para evitar problemas de saúde. No entanto, o que muitos ainda não sabem, é que o estresse pode causar problemas com sua saúde bucal. Mas, fique calmo, você pode tomar algumas medidas para manter seus dentes mais saudáveis.

Vamos mostrar neste artigo, os principais efeitos do estresse em sua boca e como preveni-los de uma vez por todas.

Está pronto? Então vamos nessa.

O Estresse e seus Dentes

Todos nós sabemos que alguns eventos podem nos deixar mais irritados e ansiosos. Pode ser aquela fila no trânsito, algo no trabalho que não deu certo, uma reunião ou compromisso importante, e assim por aí vai. O fato é que vivemos a todo o momento de frente para o estresse.

Em meio a estas complicações diárias, alguma vez você parou para pensar nos problemas que toda esta irritação e estresse podem estar causando na saúde de sua boca? Pois é, existem muitas doenças dentárias como consequência do estresse, como o **bruxismo** e a **síndrome da articulação mandibular temporal**, por exemplo. O nome é bem estranho, mas já vai entender direitinho do que se trata.

Vamos conhecer mais de perto estes dois vilões?

Bruxismo

O bruxismo é o termo médico para o ranger (trituração) dos dentes e aperto da mandíbula.

Sintomas

Este hábito pode ser inofensivo, mas em alguns casos pode acarretar em dor e desconforto na mandíbula, além de desgastar os dentes. Outros fatores proeminentes do bruxismo também podem ser dores de cabeça e ouvido.

A maioria dos casos de bruxismo (quase 80%) ocorrem inconscientemente durante o sono. Mas, segundo alguns especialistas isto está geralmente associado a fatores como estresse ou ansiedade.

Síndrome da articulação mandibular temporal

Também chamada de **Disfunção da ATM**, refere-se ao mau funcionamento da articulação denominada mandibular temporal, que liga a mandíbula ao crânio.

Sintomas

A dor na ATM ou disfunção pode ser causada devido ao aumento da tensão e espasmo muscular. Acredita-se que esta síndrome é uma manifestação física do estresse psicológico. Nenhuma doença da própria articulação está presente, a dor provém de eventos como o bruxismo, por exemplo.

Outro fator que pode contribuir para a ATM é o chamado desarranjo interno, em que o problema reside no interior do próprio conjunto, mais frequentemente com a posição do disco da articulação. Ou ainda, uma doença articular degenerativa, onde as mudanças artríticas resultam em degeneração das superfícies articulares.

Tratamentos para a ATM e Bruxismo

Existem inúmeros tratamentos para a ATM e o bruxismo, mas poucos têm se mostrado eficaz. As terapias comportamentais e uso de protetores bucais ou talas, são as mais comuns e podem ajudar no tratamento. Além disso, existem outros tratamentos, tais como exercícios de relaxamento muscular e higiene do sono, que também podem ajudar a controlar os sintomas.

Já para os casos diretamente ligados a transtornos psicológicos, pode ser necessário consultar um psicólogo ou analista, e em alguns casos usar de medicamentos para tratar estas síndromes.

É recomendado também, em casos extremos, o tratamento farmacológico para amenizar as dores. Esta medida geralmente é tomada quando as alternativas anteriores falham e o quadro tornou-se crônico.

Independente da gravidade ou estresse colocado em seus dentes, uma visita ao seu dentista de confiança é sempre recomendada. Exponha seu quadro em detalhes para o profissional, e juntos, chegarão ao melhor tratamento ou prevenção de complicações decorrentes do bruxismo e disfunção da ATM.

Gostou das dicas? Então deixe seu comentário abaixo e compartilhe esta informação útil com seus amigos nas redes sociais.

Tags para o artigo: estresse dentes, bruxismo, atm, disfunção da atm

Informações extras: Você pode usar as tags acima em seu blog para otimização de SEO, siga as mesmas formatações para garantir o resultado e opte por uma ou todas as imagens em anexo para inserir seu artigo.

Copyright © 2015 RedatorOnLine.net

O presente documento concede permissão total para edição, distribuição ou comercialização deste artigo em parte ou por completo. Ficando o adquirente totalmente responsável pelo mesmo após o download e podendo assiná-lo como autor da obra.



César trabalha com a criação de artigos para blog e sites a mais de 6 anos. É formado em Gestão de Marketing Digital pela OAJ, experiência em SEO e copywriting, e um verdadeiro apaixonado pelas letras. Dedicar-se a escrever textos para diversos projetos em diferentes segmentos.

Já vendeu vários artigos no RedatorOnLine.net, entre eles:

[- Qual o Modelo Ideal de Bicicleta para Você?](#)

[- 5 Alimentos Sabotadores para Você Perder Peso](#)

Veja minha loja de artigos aqui.

Siga-me:

