Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Bruxismo: le rechinan los dientes

¿Qué es?

El bruxismo o rechinar de dientes se produce al apretar y frotar los dientes superiores con los inferiores. Ocurre sobre todo al dormir, aunque también puede darse de forma inconsciente durante el día. El rechinar de dientes puede producir un ruido molesto y/o problemas de oclusión dental.

¿Es frecuente?

Es más común de lo que se cree. Se ha visto que pueden padecerlo entre un 15 y un 24% de los niños. Aunque su prevalencia varía mucho según la edad. En cambio, no se han visto diferencias entre sexos. Aunque puede darse a diferentes edades, ocurre, sobre todo, en niños de entre 7 y 10 años de edad. Va disminuyendo con el tiempo y es raro que persista después de la adolescencia.

¿Por qué se produce?

No se sabe qué causas lo producen.

Parece haber un importante componente psicológico, es decir, producirse como reflejo de estrés/nerviosismo. Es más frecuente en los niños que sufren parasomnias (trastornos asociados al sueño como pesadillas, terrores nocturnos, sonambulismo...).

No parece estar relacionado con parasitosis intestinales como se creía antes.

De forma puntual, puede ser una manifestación de dolor, como otalgia (dolor de oído) o por molestias derivadas de la erupción dental.

Hay estudios que hablan de una mayor presencia de bruxismo en aquellos niños de menos de 6 años con el hábito de morder objetos o en los que toman biberón más allá de los 24 meses. Así mismo, se ha asociado la presencia de bruxismo con enuresis nocturna (micción involuntaria durante el sueño).

¿Cómo se trata?

Es un trastorno auto-limitado (desaparece solo con el tiempo) en la mayor parte de los casos. Por lo que no suele necesitar intervención alguna.

Buscar la forma de disminuir la ansiedad del niño puede ayudar. La hora de irse a dormir es un buen momento para ayudarlo a relajarse, leyéndole libros, contándole historias, hablándole para que el niño se sienta cómodo y

cuente lo que le preocupa.

El mayor inconveniente es el desgaste que pueden sufrir los dientes por el roce continuo. Además, el bruxismo no tratado puede asociarse a problemas de oclusión dental (los dientes superiores e inferiores no encajan bien). Por ello, si persiste se debe consultar con el odontopediatra.

A veces, si el desgaste de las piezas dentarias es significativo o si hay mala oclusión, el odontopediatra puede recomendar el uso de unas fundas protectoras (férulas) durante el sueño.

¿Cuándo consultar?

Si nota que a su hijo le rechinan los dientes de forma habitual, puede consultárselo al pediatra en cualquier visita de rutina. Se recomienda la valoración por un odontopediatra cuando hay desgaste de piezas dentarias o se sospecha mala oclusión.

Es importante descartar que el bruxismo se deba a alguna causa de estrés (psicológica) que pueda afectar al niño, en cuyo caso, debe valorarse junto con el pediatra la conveniencia de consultar a un especialista.

Fecha de publicación: 4-02-2015

Autor/es:

- José Manuel García Puga. Pediatra. Centro de Salud “Salvador Caballero”. Granada
- Maria Luisa Alés Palmer. MIR de Pediatría. Hospital Universitario "Virgen de las Nieves". Granada

BY NC ND