

¿Aprietas o rechinas los dientes?



@fono.bbayer

© 2026 Creado por Bárbara Bayer.

Todos los derechos reservados.

¿Qué es el bruxismo?

Hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes que puede ocurrir:



en la **noche**, surge para **proteger** la vía aérea del **reflujo gastroesofágico o apnea obstructiva del sueño**

en el **día**, se relaciona con el **estrés, ansiedad** y hábitos inconscientes como apretar dientes al concentrarse



Ambos tipos de bruxismo pueden afectar la salud oral y general, por lo que siempre hay que evaluar e intervenir

Señales de alerta

- ☐ dolor o fatiga en la mandíbula al despertar
- ☐ desgaste o fracturas en los dientes
- ☐ cefaleas o dolores de cabeza matutinos
- ☐ sensación de tensión en la cara
- ☐ sonido de rechinar de dientes día/noche

Consecuencias del bruxismo



En la salud: desgaste dental, hipersensibilidad, fracturas

En la musculatura: dolor y rigidez en rostro, mandíbula y cuello



En el descanso: trastornos del sueño, fatiga diurna

Consejos Prácticos



evita cafeína y alcohol antes de dormir



usa calor localizado en la mandíbula para aliviar la tensión



pon la lengua en el paladar para relajar la mandíbula



si sientes dolor o tensión constante, consulta a un fonoaudiólogo