

Ha senso parlare di **bruxismo** in una rubrica di Medicina Naturale perché è utile fare capire a chi legge come i nostri denti abbiano un modo di incontrarsi che, appunto, può essere più o meno naturale. Nella mia pratica di medico e di odontoiatra io incontro tutti i giorni pazienti che presentano un consumo dei denti non normale, per cui vorrei spiegare brevemente a cosa può essere dovuto e quali conseguenze può avere.

Partiamo dal presupposto che la mandibola è l'unico osso del cranio dotato di mobilità, e i suoi movimenti possono essere **funzionali**, cioè normali, e sono la fonazione, quindi il parlare, la deglutizione e la masticazione, oppure **parafunzionali**, quindi non naturali, come il serramento dei denti e il digrignamento notturno e diurno, che portano la persona interessata a soffrire a causa del consumo dei denti stessi, le cui superfici si possono presentare gravemente abrase. Spesso il bruxismo, quindi un serramento patologico dei denti, è un **disturbo psicosomatico**. Lo "stringere i denti", inteso come farsi forza, essere determinati, trova spessissimo una concretizzazione nella vita di tutti i giorni, con conseguenze gravi. Questo perché se la dimensione verticale delle arcate (in parole povere la lunghezza della corona dei denti) si riduce, possono insorgere disturbi di vario genere e livello, da quelli più scontati, come la sensibilità al caldo e al freddo, a quelli meno intuibili, come le **cefalee**, le **vertigini**, i disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare, **i rumori e i dolori** che si percepiscono a livello del punto di incontro fra la tempia e la mandibola (spesso al mattino dopo un forte e prolungato serramento notturno) le patologie della **colonna vertebrale**. Fortunatamente, medicina e odontoiatria affrontano le patologie in questione fondendo le proprie conoscenze, per cui è sempre più frequente il riscontro di pazienti trattati attraverso una visione globale dei loro problemi. Mi riferisco, per esempio, al fatto che un disturbo, un dolore a livello del rachide, quindi della colonna vertebrale, può essere risolto se si indaga la condizione delle arcate, perché se i denti sono consumati, se ne manca qualcuno, se sono presenti protesi incongrue, nascono squilibri che si fanno sentire anche lontano, rispetto al cavo orale.

Esistono molti studi medico specialistici all'interno dei quali il paziente è valutato nella sua globalità, e un problema dentale è messo in riferimento per esempio a disturbi delle vertebre, o dell'apparato dell'udito, o dell'apparato della vista. A volte, la persona bruxista si rivolge all'odontoiatra perché preoccupato dell'inestetismo determinato dal suo stato, dalla sua dannosa abitudine. Dopo un approfondito studio del caso clinico, una soluzione che definirei naturale e poco invasiva è il cosiddetto **bite** (si legge BAIT) una doccia, una copertura rimovibile dei denti, costruita con resina, che ha la funzione di proteggere sia i denti che le strutture parodontali. Sì, perché a causa del bruxismo soffrono anche la gengiva, l'osso, il legamento parodontale, tutte quelle strutture che accolgono i denti: sicuramente un'abitudine al digrignamento che perdura da anni è altamente lesiva nei confronti degli alveoli che danno sede ai denti stessi. Il sistema neuromuscolare e l'articolazione temporomandibolare vanno protetti dal bruxismo: i contatti traumatizzanti delle cuspidi, dunque delle "punte" dei denti, hanno una ripercussione profonda. Penso che questa breve e volutamente non noiosa spiegazione possa essere utile a molte persone: la nostra società è competitiva, "mordere il freno", "stringere i denti", lottare per ottenere il successo o i beni proposti dalla pubblicità, che solletica l'ambizione, sono luoghi comuni, sì, ma rapprendano un *modus vivendi* che poi è reale, ma spesso dannoso. I denti possono costituire un'unità vittima di queste scelte, e dal loro essere danneggiati nascono altri danni.