



# ODONTOLOGÍA

## PREVENIR ES EL OBJETIVO

# BRUXISMO

**El bruxismo es un hábito involuntario de rechinar los dientes.**

### ¿Cómo se manifiesta?

- Desgaste de la superficie dentaria
- Sensibilidad dentaria
- Gingivitis
- Movilidad dentaria
- Fracturas de piezas dentarias
- Dolor en la articulación temporo-mandibular
- Sensación de pesadez de la mandíbula

Algunos consejos que lo pueden ayudar:

- Evite abusar del alcohol y el tabaco
- Procure tomar conciencia cuando se estén apretando los dientes
- Realice ejercicio físico regular
- Si bruxa durante la noche, practique técnicas de relajación antes de ir a dormir

**REALICE CONSULTAS PREVENTIVAS  
A SU ODONTÓLOGO UNA VEZ POR AÑO**