



¿APRIETAS LOS DIENTES?

TE CONTAMOS POR QUÉ Y CÓMO EVITARLO

El bruxismo es el hábito inconsciente de apretar y rechinar los dientes, afecta sobre todo a las personas más susceptibles al estrés y provoca dolores de cabeza, dolor de mandíbula, trastornos de la articulación temporomandibular, erosión del esmalte, dolor de muelas, y pérdida de dientes.

¿Cómo podemos evitarlo?

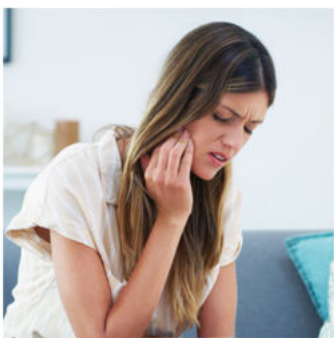


Reducir los niveles de estrés

Mediante acupuntura, yoga, meditación o ejercicios de respiración profunda.

Considerar el tratamiento de ortodoncia

En ocasiones el bruxismo puede deberse a una desalineación que contribuye a apretar los dientes de forma indebida.



Detectar si también sufres bruxismo nocturno

Si rechinas los dientes mientras estas despierto es probable que también lo hagas por la noche. En ese caso, el mejor tratamiento será usar un protector bucal ajustado por un odontólogo.

Si te preocupa tu salud bucodental y quieres que un odontólogo estudie tu caso, recuerda que con **Adeslas Dental Familia** cuentas con más de 185 Clínicas Dentales Adeslas y más de 1.600 odontólogos a tu disposición.

**PIDE TU CITA ONLINE O SI LO PREFIERES
A TRAVÉS DEL TELÉFONO 900 22 99 22
Y SIGUE CUIDANDO DE TU SALUD BUCODENTAL**

Pide tu cita ahora