



PREMS LES DENTS?

T'EXPLIQUEM PER QUÈ HO FAS I COM HO

El bruxisme és l'hàbit inconscient de prémer i carrisquejar les dents, afecta sobretot les persones més susceptibles a l'estrès i provoca mals de cap, mal de mandíbula, trastorns de l'articulació temporomandibular, erosió de l'esmalt, mal de queixal i pèrdua de dents.

Com el podem evitar?



Reduir els nivells d'estrès

Mitjançant acupuntura, ioga, meditació o exercicis de respiració profunda.

Considerar el tractament d'ortodòncia

A vegades, el bruxisme es pot deure a una desalineació que contribueix a prémer les dents de manera indeguda.



Detectar si també pateixes bruxisme nocturn

Si carrisqueges les dents mentre estàs despert, és probable que també ho facis a la nit. En aquest cas, el millor tractament és utilitzar un protector bucal ajustat per un odontòleg.

Si et preocupa la teva salut bucodental i vols que un odontòleg estudiï el teu cas, recorda que amb **Adeslas Dental Família** tens més de 185 Clínicas Dentals Adeslas i més de 1.600 odontòlegs a la teva disposició.

**DEMANA LA TEVA CITA ONLINE O,
SI HO PREFEREIXES, TRUCA AL TELÈFON 900 22 99 22
I CONTINUA TENINT CURA DE LA TEVA SALUT BUCODENTAL**

Demana la teva cita ara