

## 10 consejos para aliviar el bruxismo



### 1 **Planta cara al estrés.**

Es uno de los principales factores que puede originar o empeorar el problema, por lo que es conveniente que te vayas a dormir relajado, ayudándote de técnicas o actividades como el yoga, el taichí o la meditación.

### 2 **Trata de mantener tu cara y tu mandíbula relajadas.**

Aunque la mayoría de las veces se aprietan o rechinan los dientes sin que nos percatemos, intenta realizar el esfuerzo consciente de relajar tus músculos faciales y mandibulares durante el día, hasta que se convierta en un hábito.

### 3 **Evita movimientos que irriten la articulación mandibular.**

Por ejemplo, no masques chicle ni te comas las uñas.

### 4 **Realiza estiramientos regularmente.**

Aprender y practicar ejercicios de estiramiento fisioterapéuticos puede ayudarte a recuperar la acción de los músculos y articulaciones a cada lado de la cabeza, lo cual te ayudará a mitigar los síntomas.

### 5 **Date masajes en el cuello, los hombros y cara.**

Busca en ellos los nódulos pequeños y dolorosos, conocidos puntos desencadenantes, que pueden provocarte molestias y dolor en estas zonas del cuerpo.

### 6 **Aplicáte calor en las articulaciones.**

Para aliviar la inflamación. Aplicar hielo en los músculos de la mandíbula también resultar eficaz.

### 7 **Usa pasta de dientes para dientes sensibles.**

Puede ayudarte aliviar síntomas como la sensibilidad con el frío o el dulce.

### 8 **Duerme en la postura adecuada.**

Mejor, boca arriba. Usar una almohada cervical contribuirá a relajar la musculatura de la mandíbula.

### 9 **No te quites la férula durante la noche.**

Al principio del tratamiento, es normal que notes presión en los dientes, pero es importante que mantengas la férula puesta durante toda la noche y que la uses durante el día en momentos de estrés.

### 10 **Acude a revisiones periódicas a tu odontólogo.**

Si padeces bruxismo, es necesario que tu dentista realice un seguimiento del tratamiento.