

# El bruxismo en la infancia



El bruxismo consiste en la contractura excesiva de los maxilares que produce un ruido típico, de rechinar de los dientes, que no despierta al niño, pero es motivo de preocupación para sus padres. Se trata de un problema cada vez más frecuente en nuestra población infantil.

Aunque su causa no está clara y puede haber varios factores implicados, suele existir una predisposición familiar y es más frecuente observarlo en niños y niñas que sufren un **alto nivel de estrés emocional o ansiedad**.

En contra de la creencia popular, los estudios realizados no demuestran que el bruxismo pueda estar causado por parásitos intestinales, por lo que, en ausencia de síntomas sugestivos, no es necesario descartarlos.

El síntoma más característico por el que consultan los padres es el rechinar y chasquido intermitente de los dientes, que suele hacer su hijo o hija de forma inconsciente, sobre todo por la noche. También debe sospecharse en niños y niñas que refieren cefalea al despertarse por la mañana, bloqueo



de la mandíbula y aquellos que tienen dolor en la zona de la articulación temporomandibular.

A veces resulta **más difícil diagnosticar el bruxismo en la infancia** porque los síntomas suelen pasar más desapercibidos que en los adultos.

Los signos más habituales en la exploración física son el desgaste dental y la hipertrofia de los músculos masticatorios, que resultan dolorosos cuando se palpan. A veces se observa la marca de los dientes en el interior de las mejillas o la lengua.

De forma habitual, el diagnóstico de bruxismo se realiza a partir de los síntomas que refieren los padres y la existencia de signos compatibles en el examen clínico, **no siendo necesario llevar a cabo ninguna otra prueba complementaria.**

¿Qué debo hacer si mi hijo o hija sufre bruxismo?

El primer paso del tratamiento es que los padres reciban información clara para entender qué es lo que le está ocurriendo a su hijo o hija, intentando evitar siempre las medidas más molestas que pudieran aumentar su malestar.

Dado que las causas del bruxismo pueden ser varias, se debe **individualizar el tratamiento** para intentar dar con las pautas más adecuadas para cada caso, teniendo en cuenta su edad.



Se animará a los padres a realizar cambios en sus hábitos de vida encaminados a disminuir el estrés del niño o niña, establecer unas rutinas que le ofrezcan seguridad y crear unos **hábitos adecuados de sueño, alimentación y ejercicio físico.** Es bueno que establezcan una serie de rutinas diarias que relajen al niño o niña a la hora de irse a dormir.

Si el bruxismo no es puntual, **debe ser valorado por el odontólogo** por si fuese recomendable colocar una férula de descarga en los dientes o corregir problemas dentales asociados al bruxismo, como pueden ser las maloclusiones esqueléticas.

No se aconseja derivar al fisioterapeuta ni administrar relajantes musculares de forma habitual porque las contracturas musculares suelen ser más leves que en la edad adulta.

Autora:  
Carmen Madrigal  
Pediatra de Atención Primaria.  
Centro de Salud de Dávila.