

Bruxismo en síndrome de Down

El Síndrome de Down presenta un conjunto de síntomas asociados, uno de los cuales se suele presentar con elevada incidencia: el bruxismo. Éste se puede definir como el hábito involuntario e inconsciente de apretar y rechinar las estructuras dentales sin ningún fin, es decir, es un movimiento parafuncional, un contacto dentario anómalo.

Existe un porcentaje muy elevado de personas con Síndrome de Down que presentan bruxismo intenso, este comienza precozmente durante la infancia y suele ir decreciendo con los años. En esta población predomina el bruxismo diurno y muy sonoro.

Se puede producir ante situaciones de estrés, debido a una malimpostación y maloclusión dentaria o meramente como una conducta autoestimuladora.

Conlleva un desgaste acelerado y prematuro de los dientes, sobre todo en los de leche, debido a la destrucción del esmalte y la dentina que en casos extremos puede desembocar en fracturas dentales, provocar un foco infeccioso en el hueso o incluso afectar al nervio dental. Además pueden presentarse cefaleas y dolores articulares y musculares en relación con la mandíbula que pueden irradiarse hacia la musculatura facial, el cuello e incluso el oído.

La duración, frecuencia e intensidad de los crujidos dentarios determinan, junto con el factor individual de resistencia, el grado de desgaste dental. Ante un bruxismo intenso conviene acudir a un dentista para valorar el alcance del desgaste y la necesidad del tratamiento.

Al ser un acto reflejo inconsciente, es muy difícil erradicarlo. Se ha de evitar la ingesta de sustancias excitantes. La utilización de férulas protectoras no es muy factible, pues al ser un problema predominantemente diurno deben usarlas durante el día y ello interfiere con el habla.

Es probable que este rechinar de dientes persista ante la consigna: - "Deja de rechinar los dientes" o - "Por favor, deja de hacer ese ruido", dado que, como hemos dicho anteriormente, no son conscientes de ello.

Por ello, a continuación, desde esta asociación y el equipo de atención logopédica, proponemos algunas actividades (asentadas sobre la base de la implicación de la musculatura orofacial) que, ustedes los padres, pueden encontrar efectivas para mermar el bruxismo en sus hijos:

- Ofrézcale a su hijo ambientes relajados, el escuchar música clásica o sonidos de animales y la naturaleza puede resultar beneficioso.
- Proponga a su hijo que lleve a cabo una inspiración nasal honda y profunda (llevando el aire a la cavidad abdominal), seguida de una espiración bucal lenta y pausada. Muéstrole usted mismo el modelo correcto de realización y respiren juntos de esta forma hasta conseguir un estado de relajación y que el bruxismo desaparezca.
- También pueden llevar a cabo actividades en las que esté presente el soplo: soplar un molinillo de viento, inflar un globo, hacer pompas de jabón, hacer carreras soplando bolitas de papel, soplar velas...
- Masajéele circularmente alrededor de la zona de las mejillas y la articulación temporomandibular.
- En fases agudas pueden ser útiles los ansiolíticos y relajantes musculares, siempre consultando a un especialista,

claro está.

- En fases crónicas se recomienda verbalizar la situación para que vayan tomando consciencia de ello y lo interrumpan conscientemente.

Aunque hemos comentado anteriormente la dificultad que supone erradicar un "acto reflejo inconsciente" como es el bruxismo es muy importante, que ustedes los padres, no desistan en su empeño por proporcionar a sus hijos todos los apoyos necesarios y adecuados para progresar pues siempre cabe la posibilidad de ello y para ello anímese a practicar junto con su hijo las anteriores actividades, la experiencia, sin duda, será enriquecedora para ambos.

María Trinidad Peña Robles