

UN PROBLEMA GLOBAL Y QUE SE PUEDE AGRAVAR

La otra epidemia que afecta a tu boca: el covid dispara el bruxismo y la rotura de dientes

La ansiedad, el estrés, las malas posturas en el teletrabajo, y los problemas generados por el aislamiento han hecho que los dentistas de todo el mundo tengan que lidiar con una ola de casos



(Foto: Reuters)

GUILLERMO CID

24/09/2020 09:31 - ACTUALIZADO: 24/09/2020 17:47

El confinamiento y todo lo relacionado con el coronavirus ha dejado, y sigue dejando, muchas secuelas en millones de ciudadanos. Se ha hablado de los problemas psicológicos, de la ansiedad generada por la incertidumbre y el miedo a contagiarse o los problemas físicos derivados de estar más de tres meses sin apenas salir de casa y con puestos de trabajo no adecuados. Pero una de las señales que muestran más claramente todo lo provocado desde que en marzo estallase la pandemia está en los dientes. Una nueva epidemia se extiende por todo el planeta y se marca en la dentadura.

La primera gran voz de alarma la dio hace unos días la odontóloga Tammy Chen en un artículo en 'The New York Times' en el que hablaba, con su propia experiencia como dueña de una clínica dental, de la situación de los dentistas en Estados Unidos donde viven un momento álgido, con consultas repletas de personas con problemas de mandíbula, bruxismo y hasta rotura de piezas dentales. Y no es la única, ya que algo parecido está pasando al menos en todos los países occidentales, y España no es una excepción aquí.

Según explica Chen, con su clínica en Nueva York, se trata de una situación que, aunque sin cifras oficiales que puedan dar cuenta de ello, habla de miles de pacientes desde el inicio del confinamiento y que aún continúan e incluso se ha agravado con la desescalada. "Desde el comienzo de la pandemia, con el confinamiento de la ciudad y las medidas de distanciamiento social firmemente arraigadas, varios amigos y familiares han asumido que debo estar al borde del cierre. Pero les he hecho saber que estoy más ocupada que nunca. '¿En serio?', me preguntan. '¿Cómo es posible?'. He visto más fracturas de dientes en las últimas seis semanas que en los últimos seis años, les explico".

En España tampoco se cuenta aún con cifras oficiales del aumento de casos relacionados con estos problemas en centros dentales de nuestro país, pero los profesionales lo dejan claro: los casos se han multiplicado y el crecimiento se nota claramente. Uno de esos profesionales es Óscar Castro, presidente del Consejo General de Dentistas de España y que trabaja como odontólogo. "El crecimiento es claro. No sabría decirte cifras porque todavía no hemos podido sacar estadísticas generales pero en las consultas se ve. El virus y el confinamiento han generado muchísimo miedo y ansiedad y mucha gente lo está expresando a través de estos problemas en los dientes", comenta en conversación con Teknautas.

Según tanto Castro como Chen, las razones para que estas dolencias se hayan disparado están relacionadas con este miedo al virus, la incertidumbre por el futuro y los problemas para poder liberar toda esa energía en una situación de tensión como la actual, pero también afectan otros puntos. El teletrabajo, por ejemplo, ha hecho que descuidemos las posturas echando más leña al fuego a nuestro estado de tensión casi constante. Las malas posturas acaban cargando los nervios del cuello y los músculos de los hombros conducen a la articulación temporomandibular, o ATM, que conecta la mandíbula con el cráneo.

Esa tensión, como comenta Castro, hay que soltarla de alguna forma, y nos vemos obligados a liberarla por la noche, cuando nuestro sistema se relaja, y en forma de dientes apretados, rechinarlos y mandíbulas endurecidas. La dolencia continúa durante semanas por la situación actual y si finalmente no conseguimos cambiar nuestros hábitos podemos llegar a partir alguna pieza. "Piensa que nuestros dientes son la parte más dura de nuestro sistema, si chocamos unos contra otros de forma continuada claro que puede llegar a haber fracturas", comenta Castro. "Nuestro cuerpo es como una olla a presión, según aumenta la tensión, más sube la presión y la energía debe escapar de alguna forma. Entonces, si no lo hacemos correctamente acabamos por liberarla con problemas como estos".

El problema crece entre los menores

Castro y Chen solo mencionan casos en adultos, pero Carlos Cobo, odontólogo madrileño, confirma este aumento y añade un punto más, el de los menores. "Se notó una subida nada más

terminar el estado de alarma, cuando tuvimos que atender a muchos pacientes que presentaban problemas relacionados con estas dolencias”. Este experto pone el acento especialmente en los menores. “Los niños que acudían con un problema así, en una situación normal, rondaría el 1 o 2% de todos los pacientes. En los dos meses siguientes a que se levantara el confinamiento pudo llegar fácilmente al 20%”, estima.

Los principales síntomas con los que se presentaban los pacientes eran “dolores en los músculos de la mandíbula, especialmente en la zona próxima al oído”, así como sonidos y chasquidos atípicos. Otras señales de estos trastornos temporomandibulares, indica Cobo, que pueden alertar de este problema son dolores de cabeza, limitaciones a la hora de abrir la boca, sensibilidad dental o dolor facial. Todo ello puede llevar a una situación que aún puede agravarse más con la rotura de las piezas que mencionaba Chen y que, según Castro, aún no se está viendo tanto en España.

“El punto álgido, como digo, fue al terminar el confinamiento. El estrés es algo que nos puede generar bruxismo y que inconscientemente estemos apretando y rechinando los dientes”, añade Cobo. Si estás en una situación de ansiedad y tienes alguno de los síntomas comentados o incluso algún otro como dolor en la parte interior de las mejillas o hendiduras en la lengua es posible que estés ya sufriendo esta otra epidemia y es hora de visitar a un dentista para que lo analice.

¿Qué puedo hacer?

Sobre qué puedes hacer tú para evitarlo, con esta nueva ola no tiene pinta que estas dolencias vayan a bajar y si nos encaminamos hacia un nuevo confinamiento puede ir incluso a peor, por eso los dentistas dan algunos consejos sobre cómo evitar ser uno más entre los afectados por esta otra epidemia. Lo primero, antes de nada es saber si ya estás rechinando los dientes, y una forma sencilla de comprobarlo, incluso ahora mismo, es ver si estás juntando tus dientes aunque no estés comiendo ni hablando. "Debemos aprender que nuestra boca está preparada para que no tengamos que juntar los dientes en ningún momento, solo al masticar. Si en otros momentos lo hacemos ya es una señal", apunta Castro.

Como el odontólogo español, Chen pide que nos fijemos en eso y que si de verdad notamos esa presión intentemos agendar una cita con nuestro dentista y poner remedio de forma temprana. Se puede usar un protector bucal nocturno o similar, de los que suelen hacer los dentistas cuando empiezas a rechinar tus dientes, también durante el día, y así evitar desgastar o incluso romper alguna pieza dental. Pero hay más. Si sigues teletrabajando, crea un buen espacio de trabajo donde los hombros estén alineados con las caderas y las orejas con los hombros. Y muévete, aprovecha cualquier descanso, llamada, o situación para andar moverte, estirar las piernas y liberar tensión.

Por último, recomienda que al final del día de trabajo, intentes relajarte, respirar hondo, estirar y evitar ir de la silla al sofá. Al final la idea es buscar liberar esa tensión que acaban pagando tus dientes por la noche cuando duermes.