

Bruxismo Infantil

O que é, por que acontece e como cuidar

O que é bruxismo infantil?

O bruxismo infantil é o hábito de **apertar ou ranger os dentes**, muito comum na infância. Hoje se sabe que esse comportamento está relacionado principalmente ao **funcionamento do cérebro e do sistema nervoso**, e não apenas aos dentes.

Tipos de bruxismo

O bruxismo pode acontecer de duas formas:

♦ Bruxismo do sono

Acontece enquanto a criança dorme e costuma ser percebido pelo **barulho de ranger os dentes à noite**. Durante o sono, o cérebro passa por pequenos momentos de ativação, chamados de “microdespertares”. Nesses momentos, ocorre um desequilíbrio de substâncias do cérebro (neurotransmissores), o que ativa os músculos da mastigação e pode causar o ranger dos dentes. Por isso, o bruxismo do sono **começa no cérebro**, e não na boca.

♦ Bruxismo da vigília

Ocorre quando a criança está acordada e se manifesta pelo **apertamento dos dentes**. Geralmente aparece em situações de **estresse, ansiedade, tensão emocional ou concentração intensa**. Esse hábito costuma acontecer de forma automática, sem que a criança perceba.

Possíveis causas

O bruxismo infantil pode estar associado a:

- Fatores emocionais (ansiedade, estresse)
- Alterações do sono
- Respiração bucal
- Hábitos orais
- Fase de crescimento e troca dos dentes

Sinais de alerta

Fique atento aos seguintes sinais:

- Desgaste dos dentes
- Dores de cabeça
- Sensibilidade ao mastigar
- Dor ou cansaço na musculatura do rosto



O que os pais podem fazer em casa?

Os cuidados em casa são fundamentais para ajudar a criança. Algumas atitudes simples podem fazer diferença:

- **Observe o sono da criança:** fique atento a ruídos de ranger dos dentes, ronco, respiração pela boca ou sono agitado.
- **Crie uma rotina de sono saudável:** horários regulares para dormir, ambiente tranquilo, silencioso e escuro ajudam o cérebro a descansar melhor.
- **Evite estímulos antes de dormir:** reduza o uso de telas (celular, tablet, televisão) pelo menos uma hora antes do sono.
- **Promova momentos de relaxamento:** atividades calmas à noite, como leitura, música suave ou banho morno, ajudam a reduzir a tensão.
- **Converse sobre sentimentos:** incentive a criança a falar sobre medos, preocupações ou situações estressantes do dia a dia.
- **Evite chamar atenção ou brigar:** o bruxismo não é um comportamento voluntário; repreensões podem aumentar a ansiedade.
- **Estimule hábitos saudáveis:** alimentação equilibrada, atividade física regular e tempo para brincar contribuem para o bem-estar emocional.
- **Procure orientação profissional:** ao notar sinais persistentes, busque avaliação com profissionais de saúde.

Como é feito o cuidado profissional?

O tratamento do bruxismo infantil envolve o acompanhamento por uma **equipe multiprofissional**, garantindo um cuidado completo e integrado:

- **Cirurgião-dentista:** avalia os dentes e a mordida
- **Pediatra:** acompanha a saúde geral e o desenvolvimento da criança
- **Otorrinolaringologista:** avalia o sono e a respiração, investigando ronco, apneia e respiração bucal
- **Fonoaudiólogo:** atua nas funções respiratórias e orofaciais
- **Psicólogo:** auxilia no manejo de emoções, ansiedade e estresse

Por que o acompanhamento é importante?

O trabalho conjunto desses profissionais ajuda a **reduzir os sintomas**, prevenir danos aos dentes e promover **mais qualidade de vida e um desenvolvimento saudável** para a criança.