QUESTO SITO CONTRIBUISCE ALLA AUDIENCE DI NostroFiglio

Bruxismo nei bambini: quando i piccoli digrignano i denti di notte

di Francesca Cavrioli - 27.11.2024 Scrivici

Fonte: shutterstock

Perché nostro figlio digrigna i denti di notte? Quali sono le cause del bruxismo nei sonno nei bambini e cosa fare

IN QUESTO ARTICOLO

Cosa scatena il bruxismo? | Quali sono le conseguenze? | Si può curare? | Fonti | I migliori articoli a tema "Disturbi del sonno nei bambini"

Il **bruxismo notturno** è un fenomeno più comune di quanto si pensi, che **colpisce circa il 20% dei bambini in età di** dentizione **primaria** (fra i 3 e i 13 anni) ed è spesso correlato a disturbi nutritivi come problemi respiratori, ansia, stress, russamento. Ma cosa succede quando i nostri figli serrano o **digrignano i denti durante il sonno**? Scopriamolo insieme.

Cosa scatena il bruxismo?

Secondo un recente studio la causa del bruxismo di notte è da ricercare in una complessa interazione di fattori. Il digrignamento dei denti, che caratterizza il bruxismo notturno, è determinato dall'attività muscolare afasica che comporta il movimento ma la causa di questa attività anomala non è ancora ben compresa.

Secondo questa review - che ha analizzato i risultati di oltre 400 ricerche internazionali – il sonno disturbato agisce come stimolo per il sistema nervoso centrale, modificando il rilascio di neurotrasmettitori come la **dopamina**, il che porta a un'attività ripetitiva dei muscoli della mascella, caratterizzata da serramento o digrignamento dei denti. Tra i principali fattori che possono concorrere a provocare il bruxismo notturno:

- **Ridotta ossigenazione e problemi respiratori:** una delle principali cause del bruxismo è l'ostruzione delle vie aeree superiori, come nell'apnea notturna. Durante gli episodi apneici, il movimento mandibolare aiuta a ripristinare la pervietà delle vie respiratorie, svolgendo un ruolo protettivo. Questo meccanismo suggerisce la stretta correlazione causale tra ridotta ossigenazione e bruxismo, e ciò viene confermato dal fatto che quando l'ostruzione respiratoria viene trattata si verifica una diminuzione del bruxismo.
- **Fattori legati al sonno e all'ambiente**: problemi come il russamento, il sonno agitato, l'insonnia e le alterazioni di sonno inadeguate possono contribuire al bruxismo. Ad esempio, il cambiamento di posizione durante il sonno può essere associato a ostruzioni delle vie aeree, mentre stimoli ambientali come luce accesa o rumori disturbano il ciclo del sonno, peggiorando la qualità complessiva del riposo.

Fattori psicosociali: stress, ansia e tratti della personalità giocano un ruolo importante, soprattutto nei bambini più grandi. Bambini ansiosi o stressati possono manifestare questa tensione attraverso il bruxismo, soprattutto in età scolare, quando l'ambiente sociale aumenta le pressioni emotive. Inoltre nei bambini più piccoli (5-6 anni), il bruxismo appare spesso senza significativi correlati psicologici.

- **Fumo passivo:** anche il fumo passivo è stato associato al bruxismo, probabilmente a causa della stimolazione del nervo trigemino da parte della nicotina, che innesca riflessi nervosi complessi.

LEGGI ANCHE
Denti del bambini: crescita, caduta e cura

Quali sono le conseguenze?

Il bruxismo notturno può avere un impatto negativo sulla salute, sull'apprendimento, sul rendimento scolastico e sulla qualità della vita dei bambini e può avere conseguenze anche nell'età adulta.

Quando il bambino ha il bruxismo notturno si verificano:

- Serramento dei denti
- Digrignamento notturno
- Possibili conseguenze come dolore orofacciale
- Potenziali problemi dentali futuri.

Il messaggio che deve passare è quello di **non allarmarsi, ma di osservare con attenzione e di consultare il pediatra**: ogni bambino è unico, e quello che può sembrare un semplice disturbo notturno potrebbe essere la cartina tornasole di equilibri più complessi.

Si può curare?

Non esistono ancora raccomandazioni definitive per il trattamento e la gestione dei fattori associati sembra essere la strategia migliore. Lo studio, ad esempio, ha identificato alcune opzioni, ma **con evidenze scientifiche ancora deboli**:

- Terapie psicologiche
- Farmaci (come idrossizina)
- Dispositivi occlusali
- Fisioterapia
- Interventi chirurgici (come adenotonsillectomia).

Come spiega **Valerio Maccagnola**, Presidente di **FACExp** (un'associazione senza fini di lucro, che riunisce medici dentisti di tutto il territorio nazionale esclusivamente o prevalentemente dedicati all'ortodonzia): "l'approccio terapeutico in pazienti di questa età è molto vario e dipende dal singolo caso: ci sono situazioni in cui stimoli esterni come la luce accesa o il rumore possono influenzare negativamente l'orologio biologico e la fisiopatologia del sonno del bambino e, di conseguenza, possono essere concause importanti del bruxismo. Oppure casi in cui il profilo ansioso e/o del bambino manifesta deriva dall'ostruzione delle vie respiratorie, un fattore di rischio riconosciuto per il bruxismo del sonno. Sono molti quindi i fattori di cui l'ortodontista deve tenere conto nel trattare il bruxismo del sonno nei bambini, a partire da possibili cause ambientali o comportamentali, che devono essere valutate e approfondite con la famiglia e con altri specialisti a partire dal pediatra".

Fonti

- Associated factors and treatment options for sleep bruxism in children: an umbrella review

I migliori articoli a tema "Disturbi del sonno nei bambini"

1. Fare la pipì a letto: come capire e superare questo disagio?
2. Apnea nel neonato: cos'è e cosa sapere
3. Il neonato russa. Cosa fare?
4. Denti storti e apnee notturne nei bambini

Ricerche correlate

- Bruxismo e Apnee Notturne
- Bruxismo e Russare
- Bruxismo Notturno Bambini Rimedi
- Mentre Dormo Sbatto i Denti
- Bruxismo Bambini
- Bruxismo Bambini 8 Anni

ARTICOLI CORRELATI

Bruxismo: quando il bambino digrigna i denti
Il bruxismo è un disturbo tipicamente infantile che rientra nell'ambito degli "automatismi motori". Nello specifico si tratta di movimenti ritmici, regolari, che il bambino compie principalmente durante le ore notturne mentre dorme

Denti storti e apnee notturne nei bambini
Russamento, ipertrofia e cefalee possono essere tra i sintomi della Sindrome delle Apnee ostruttive del sonno. Le info su denti storti e apnee notturne nei bambini

Il neonato russa. Cosa fare?
La Dottssa Teresa De Monte ci spiega le cause e i rimedi della noncapatta notturna o russamento nei bambini

Wheezing nei bambini: cos'è e a cosa è dovuto
Wheezing nei bambini: cos'è il respiro sibilante, differenza tra wheezing e asma. Quando preoccuparsi del respiro del bambino e per il wheezing respiratorio

Disturbi del sonno dei bambini
Gli esperti si sono confrontati sul tema dei disturbi del sonno dei bambini al Congresso Nazionale Simri, lanciando una campagna per sensibilizzare pediatri e genitori
da NostroFiglio

Il bambino russa: cosa fare?
Quando i problemi del respiro notturno sono costanti e danneggiano la qualità di vita del piccolo, è indispensabile saperne riconoscere le cause e intervenire per evitare che la difficoltà respiratoria nel sonno possa...
da NostroFiglio

ULTIMI ARTICOLI

Quali sono i 10 libri per bambini più belli di tutti i tempi da avere in casa?
Ecco la mia classifica dei 10 libri per bambini più belli di tutti i tempi, con i grandi classici ma anche qualche libro moderno

Emozioni del bambini, come riconoscerle e comprenderle?
Sono i motori fondamentali del comportamento umano e ognuna ha sue specifiche funzioni adattive: come comprendere le emozioni dei bambini

Nomi adespota, cosa sono e quali sono i più diffusi
Volete dare a vostro figlio un nome adespota? Se è questo il caso siete nel posto giusto: la lista dei nomi adespota più diffusi in Italia e nel mondo

RISORSE UTILI

NostroFiglio

- Calcolo Percentili
- Calcolo ovulazione
- Calcolo settimanale gravidanza
- Calcolo DPP Data presunta parto
- Calcolo Lunghezza feto
- Calcola quanto sarà alto da adulto
- Calcola altezza in base ai genitori
- Calcolo BMI Indice di massa corporea

SEGUICI SU

ATTENZIONE

Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico.
Leggi il Disclaimer»

PianetaMamma NostroFiglio

© 2024 Mondadori Media S.p.A. - Via Gian Battista Vico 42 - 20123 MILANO, Italia - P.IVA 08009680964 - riproduzione riservata

Condizioni d'uso - Privacy - Privacy Policy - Cookie Policy - Opzioni Cookie - Gruppo Mondadori - Chi siamo -