

# DENTOSOFIA PER IL BRUXISMO

Le cause, i fattori emotivi e psicologici, gli esercizi e la terapia non invasiva per ritrovare il benessere generale di tutta la persona

**FRANCESCO SANTI** | MEDICO ODONTOIATRA SPECIALIZZATO IN DENTOSOFIA, OMEOPATA UNICISTA



Il bruxismo è il digrignamento dei denti, che si verifica soprattutto nel sonno, ma in certi casi può avvenire anche durante la vita di veglia. Questa condizione è causa di diverse problematiche non solo a livello della bocca, come:

- disturbi del sonno,
- usura dei denti,
- recessioni gengivali e riassorbimento dell'osso alveolare (che può arrivare a determinare mobilità e perfino perdita dei denti),
- disfunzioni e dolori a carico dell'articolazione temporo-mandibolare,
- affaticamento,

- contratture e dolori dei muscoli masticatori,
- cefalee,
- sindromi dolorose a livello cervicale, ma anche di spalle e schiena.

È una patologia abbastanza diffusa, può interessare il 5-20% della popolazione, soprattutto nell'età adulta, con diversi livelli di gravità.

Le cause del bruxismo non sono note: di volta in volta si sono invocati familiarità, problemi occlusali con precontatti tra elementi dentali, fattori allergici, parassitosi intestinale (infatti gli ossiuri sono in grado di produrre sostanze tossiche), e altri ancora.

**La Dentosofia è una metodica caratterizzata da un approccio umanistico all'arte dentistica, basato su tecniche funzionali, che pone in evidenza il legame tra l'equilibrio della bocca e l'equilibrio dell'essere umano e, in senso più ampio, del mondo intero**



Sicuramente **lo stato psico-emotivo e lo stress giocano un ruolo di primaria importanza**. Tant'è vero che in un articolo apparso ad aprile di quest'anno sulla rivista dell'“American Dental Association” si osserva che si è registrato un forte aumento del bruxismo e dei sintomi (soprattutto dolorosi) ad esso correlati in seguito all'impatto che la pandemia da COVID-19 ha avuto sulla vita della popolazione degli Stati Uniti. Ma possiamo facilmente estendere questa osservazione alla popolazione di tutti i paesi colpiti dalla pandemia. Mentre l'odontoiatria ha un approccio classico, che si concentra sul problema legato all'arcata dentale, la Dentosofia, o Equilibriodonzia, ha uno sguardo più ampio e prende in considerazione diversi aspetti della vita della persona.

### **NON SOLO UN PROBLEMA DI DENTI: LA VISIONE OLISTICA**

Qual è l'approccio della Dentosofia e dell'Equilibriodonzia alla problematica del bruxismo?

La Dentosofia classica si appoggia alla visione dell'Antroposofia per interpretare il bruxismo. L'arcata superiore della bocca viene equiparata al passato, al pensare; l'arcata inferiore al futuro, alla volontà; il contatto delle due arcate nell'occlusione rappresenta il sentire, il presente, il qui e ora.

Il problema del bruxista sarebbe quindi che, non riuscendo a dare una giusta collocazione al passa-

## **LA DENTOSOFIA: CURARE I DENTI IN MANIERA NATURALE**

La Dentosofia è approdata in Italia proveniente dalla Francia ormai quasi vent'anni fa. Infatti nel 2004 a Bologna i suoi due fondatori, i dentisti francesi Rodrigue Matthieu e Michel Montaud, hanno tenuto insieme uno storico corso, l'unico in Italia prima di separarsi. E nel nostro Paese la Dentosofia ha fin da subito trovato un terreno fertile, tant'è che possiamo dire che la nostra è probabilmente la nazione in cui si è maggiormente diffusa ed evoluta e, tra l'altro, la prima in cui si è tenuto un corso di perfezionamento post-laurea all'Università di Roma Tor Vergata dal 2011 al 2013 e poi ancora nel 2016.

Nella definizione dei suoi fondatori, la Dentosofia è una metodica caratterizzata da un approccio umanistico all'arte dentistica, basato su tecniche funzionali, che pone in evidenza il legame tra l'equilibrio della bocca e l'equilibrio dell'essere umano e, in senso più ampio, del mondo intero.

Come tutte le cose che vengono applicate e usate, **la Dentosofia in Italia ha conosciuto un'evoluzione**, che l'ha portata a prestare maggiore attenzione agli aspetti scientifici, ad approfondire i temi della postura e della ri-educare funzionale, senza per questo rinnegare la sua visione olistica e i suoi principi fondanti. Ecco perché, attualmente, preferiamo parlare di **Equilibriodonzia**.

to e al futuro, trova difficoltà nel presente e non riesce a percepire se stesso nel qui e ora. Da questa situazione nasce lo sfregamento patologico dei denti.

L'Equilibriodonzia aggiunge un'interpretazione funzionale. Durante la deglutizione corretta, la lingua si schiaccia dentro il palato, determinando una stimolazione neurologica, di cui il nostro sistema nervoso ha bisogno per funzionare armoniosamente. Se la deglutizione è disfunzionale e viene a mancare questa stimolazione, ecco che si cerca di ottenerla, in modo distruttivo e meno efficace, digrignando i denti.

Paradossalmente anche chi dorme a bocca aperta può soffrire di bruxismo. Il bruxismo notturno infatti può essere legato a un disturbo respiratorio, dovuto a un volume ridotto delle vie aeree, chiamato sindrome da aumentata resistenza delle vie aeree superiori. L'accresciuto sforzo respiratorio, richiesto per garantire un sufficiente apporto di ossigeno, determina **microrisvegli e frammentazione del sonno**. In questi casi il cervello attiva i



muscoli masticatori, innescando il digrignamento, nel tentativo di allontanare la lingua dalla gola per aumentare il volume delle vie aeree.

### TERAPIA ED ESERCIZI

La terapia del bruxismo passa perciò attraverso il rafforzamento della lingua e il miglioramento della sua postura. Ecco un esercizio utile in tal senso:

1. Tenere la lingua premuta contro la volta del palato quando la bocca è chiusa.
2. I denti devono essere leggermente distanziati e la mandibola rilassata (questa è la postura di riposo).
3. Deglutire sigillando la lingua al tetto della bocca, con labbra chiuse e denti a contatto.
4. Senza staccare la lingua dal palato deglutire nuovamente.
5. Ripetere almeno 10 volte.
6. Si sente una tensione profonda nel collo legata all'attivazione dei muscoli posturali profondi della lingua, che dovrebbero tenere attivamente aperte le vie aeree durante il sonno.

Dal punto di vista terapeutico, sia la Dentosofia sia l'Equilibriodonzia utilizzano **dispositivi funzionali mobili non invasivi**, che si indossano di notte e per un paio d'ore da svegli. Durante il loro uso diurno

si fanno degli esercizi perché la rieducazione della bocca deve essere attiva. La loro azione consiste:

7. nell'impedire la respirazione orale e nel favorire quella nasale,
8. nel guidare la lingua nella posizione corretta,
9. nell'impedire il contatto tra le arcate, proteggendo i denti dallo sfregamento,
10. nell'innescare un processo elaborativo che porta alla risoluzione dei conflitti che hanno determinato il bruxismo.

### APPROFONDISCI

Igiene dei denti e del cavo orale: 6 rimedi naturali  
<https://www.macrolibrarsi.it/speciali/igiene-dei-denti-e-del-cavo-orale-6-rimedi-naturali.php>

---

## LIBRO CONSIGLIATO

**Francesco Santi**

### **La bocca della salute**

*Manuale di dentosofia olistica - Dalla salute della bocca al benessere di corpo e psiche*

**Il Punto di Incontro, 2014**

