Bruxismo por dentro

Entenda o apertamento e conheça os cuidados.



GUIA COMPLETO / 8 PARTES

Dr. Marcelo Barboza Borille

Cirurgião-dentista · CRO-RS 14520 · Porto Alegre

Ilustrações conceituais geradas por IA. Não representam exames, medidas de força ou resultados individuais.

MAPA DESTA PARTE

Por onde começar



O que é
Página 3



Enquanto você está acordado
Página 6



Durante o sono
Página 7



Quando precisa de cuidado
Página 9

Toque nas imagens para navegar. Esta é a primeira de oito partes do guia.

Começa nos músculos da mastigação



Bruxismo é uma atividade dos músculos que movimentam a mandíbula. Pode envolver ranger, apertar os dentes ou manter a mandíbula tensa, durante o sono ou enquanto você está acordado.

O modelo mostra apenas dentes em contato. Uma imagem parada não revela atividade muscular, força ou diagnóstico.

Apertar e ranger são diferentes



Apertar

Manter os dentes pressionados, sem precisar deslizá-los.

Ranger

Movimentar os dentes em contato, o que pode produzir ruído.

Nem todo episódio faz barulho. O desenho não representa a direção ou a intensidade dos movimentos.

Pode haver tensão sem ranger



Às vezes, a mandíbula fica sustentada ou tensionada sem contato evidente entre os dentes. Por isso, observar apenas se há barulho pode deixar parte da história de fora.

A área colorida apenas sugere a região muscular. Não é um mapa exato de anatomia ou de dor. A cena não confirma bruxismo.

Também acontece com você acordado



É o chamado bruxismo em vigília. Algumas pessoas percebem contato dos dentes ou tensão ao trabalhar, dirigir ou se concentrar. Reconhecer esses momentos ajuda a conversar sobre o cuidado.

Perceba os padrões sem se vigiar o dia inteiro. Trabalhar no computador, por si só, não significa ter bruxismo.

E pode acontecer durante o sono



No bruxismo do sono, a atividade muscular acontece enquanto você dorme, com ou sem ranger audível. Você pode não perceber, e os episódios podem variar entre noites.

Quem dorme junto pode notar ruídos, mas silêncio não exclui atividade. A cena é ilustrativa e não mostra um episódio registrado.

As duas formas podem coexistir



Acordado



Dormindo

Uma pessoa pode apresentar as duas manifestações. Perceber a tensão durante o dia não permite controlar conscientemente o que acontece enquanto está dormindo.

As estratégias de observação do dia e a investigação do sono têm objetivos diferentes. Não é uma questão de falta de força de vontade.

Nem todo caso precisa de placa



A necessidade de cuidado depende das consequências e do contexto: dentes, restaurações, desconforto e condições associadas. Algumas pessoas precisam de proteção; outras, de acompanhamento ou investigação específica.

Uma mesma solução não serve para todos. A indicação e o objetivo de uma placa precisam ser definidos na avaliação.

Desgaste é uma pista, não a resposta



Um dente desgastado não confirma sozinho bruxismo atual. O desgaste pode ser antigo e ter outros fatores envolvidos. O profissional reúne seu relato, o exame e a evolução ao longo do tempo.

Os dentes do modelo são apenas ilustrativos. Fotos e modelos anteriores podem ajudar a comparar mudanças; não medem, sozinhos, episódios ou força.

Bruxismo e DTM não são sinônimos



Bruxismo é atividade muscular. DTM é o nome de um grupo de condições dos músculos da mastigação e das articulações da mandíbula. Podem coexistir, mas uma não confirma automaticamente a outra.

Dor no rosto, estalos ou dificuldade para abrir a boca merecem avaliação própria. Nem toda dor é causada por bruxismo.

Entender vem antes de escolher



Na próxima parte, vamos olhar os sinais, a consulta e os exames: o que cada informação ajuda a esclarecer e o que ela não consegue responder sozinha.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Guia de bruxismo · Sorridere

Apertamento durante o dia · Sorridere

Bruxismo do sono · Sorridere

NIDCR: bruxismo

Consenso internacional atualizado em 2025

NIDCR: disfunções temporomandibulares

Material educativo, complementar à consulta. Fontes consultadas em 20/11/2026. Ilustrações conceituais geradas por IA, sem escala clínica. Avaliação e conduta são individuais.

Sinais, avaliação e exames



O que você percebe, o que o profissional encontra e o que um exame registra são informações diferentes. A consulta reúne essas peças para entender o seu caso.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 2 de 8. Ilustrações conceituais geradas por IA. Não representam exames ou resultados individuais.

MAPA DESTA PARTE

Olhar os sinais com calma



Desgaste
Página 16



Lascas e sensibilidade
Página 17



Dor e cansaço muscular
Página 18



Consulta e exames
Página 21

Toque nas imagens para navegar. Os sinais orientam a investigação; nenhum desenho funciona como teste diagnóstico.

Uma pista não conta a história inteira





Tensão ao trabalhar, cansaço ao acordar ou ranger percebido por alguém podem motivar uma avaliação. O horário e a frequência ajudam na conversa, mas não fecham a resposta sozinhos.

Não provoque dor nem aperte repetidamente os dentes para testar. Um registro breve do que acontece naturalmente já pode ajudar.

O desgaste pode ter vários fatores



Contato entre dentes, ação de ácidos e outras ações mecânicas podem participar do desgaste. O formato atual do dente não mostra sozinho a causa, a idade da perda ou se ela continua avançando.

Modelo conceitual de superfície desgastada, sem escala ou padrão diagnóstico. Não permite medir perda nem identificar bruxismo pela comparação com seu dente.

Uma lasca merece olhar para o dente



Lascas, trincas e sensibilidade têm causas diferentes. O exame procura o problema do próprio dente e das restaurações. Uma dor localizada não deve ser atribuída ao apertamento antes dessa avaliação.

A lasca ilustrada não revela como aconteceu. Não tente lixar ou colar o dente em casa; procure orientação sobre a necessidade de atendimento.

Dor muscular precisa de contexto



Cansaço ou dor na mandíbula podem acompanhar a queixa, mas não dizem sozinhos qual é a causa. Conte onde sente, quando começou e se mastigar ou movimentar a boca muda o desconforto.

Dor facial, dor de cabeça e dor perto do ouvido podem ter outras explicações. A área colorida apenas sugere uma região, sem mapear diagnóstico ou extensão da dor.

Estalo não é uma prova de bruxismo



Ruídos na articulação, sem dor, são comuns e podem não precisar de tratamento. Já dor, travamento ou limitação para abrir a boca pedem avaliação própria, inclusive para DTM.

Não force movimentos para reproduzir o estalo ou tentar destravar. Se não consegue fechar a boca ou manter alimentação e hidratação, procure atendimento urgente.

O que levar para a consulta



Leve sua lista de medicamentos, placas já usadas e registros anteriores. Conte sobre mudanças recentes, ronco, pausas respiratórias percebidas e o que acontece com a mandíbula no dia a dia.

Se a queixa começou após mudar um medicamento, informe quem o prescreveu. Não suspenda nem ajuste o tratamento por conta própria.

O exame vai além dos dentes



O profissional avalia dentes e restaurações, regiões doloridas, músculos e movimentos da mandíbula. Seu relato de sono, rotina e sintomas ajuda a interpretar os achados e escolher os próximos passos.

Marcas na língua, linhas na bochecha ou o tamanho do músculo não confirmam bruxismo isoladamente. Nem toda pessoa precisa dos mesmos exames.

Exame precisa responder a uma pergunta



Registros musculares e exames do sono podem ajudar em situações selecionadas. Radiografias e outros exames de imagem têm objetivos próprios: não mostram, sozinhos, os episódios de bruxismo.

Pergunte: o que este exame pode esclarecer no meu caso?

Áudios e aplicativos podem complementar o relato, mas têm limites. A indicação depende da dúvida clínica e de como o resultado pode mudar o cuidado.

Comparar ajuda a acompanhar





Fotos, modelos ou escaneamentos anteriores podem ajudar a verificar mudanças. Sem registros antigos, ainda é possível avaliar e planejar o acompanhamento, sem supor uma velocidade exata de desgaste.

Comparações precisam considerar a forma como os registros foram feitos. Elas não medem, por si só, a frequência ou a força da atividade muscular.

Da avaliação para um plano seu



O próximo passo depende do que precisa de cuidado: dentes, dor, hábitos, sono ou mais de uma dessas áreas. Na próxima parte, vamos olhar o apertamento na rotina.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Sinais e avaliação do bruxismo · Sorridere

Desgaste dentário · Sorridere

DTM: sintomas e avaliação · Sorridere

NIDCR: sinais e avaliação do bruxismo

NIDCR: disfunções temporomandibulares

Consenso internacional sobre avaliação (2025)

Conteúdo educativo, complementar à consulta. Fontes consultadas em 20/11/2026. Ilustrações conceituais geradas por IA, sem escala clínica. Avaliação e conduta são individuais.

O apertamento na rotina



Perceber a tensão pode abrir espaço para pequenas mudanças. O objetivo é cuidar da mandíbula durante o dia com medidas possíveis na sua rotina, sem transformar isso em uma cobrança constante.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 3 de 8. Ilustrações conceituais geradas por IA. O cuidado depende da avaliação individual.

MAPA DESTA PARTE

Pequenos passos no dia a dia



Perceber o contexto
Página 27



Fazer uma pausa
Página 28



Usar lembretes
Página 29



Rever fatores associados
Página 32

Toque nas imagens para navegar. Estratégias para o período acordado não controlam conscientemente os episódios durante o sono.

Em que momentos você percebe?



Pode ser ao trabalhar, dirigir ou se concentrar. Perceba se há pressão entre os dentes ou tensão na mandíbula, mesmo sem ranger. Esses contextos são pistas, não causas comprovadas no seu caso.

Não precisa apertar para conferir. A área colorida é apenas ilustrativa e não permite diagnosticar dor ou atividade muscular.

Uma pausa sem forçar posições



Fora de funções como mastigar e engolir, evite manter os dentes pressionados. Ao perceber tensão, faça uma pausa e deixe a mandíbula confortável, sem empurrar ou abrir a boca à força.

A cena representa uma pausa, sem mostrar a posição interna dos dentes. Não é necessário manter a boca aberta nem buscar uma distância exata.

Um lembrete discreto pode ajudar



Um aviso no celular ou um lembrete visual pode ajudar a perceber o apertamento durante o dia. Combine uma forma simples com a equipe, que caiba na rotina e não aumente sua preocupação.

O lembrete apoia a percepção do comportamento; não mede atividade muscular nem funciona como garantia de controle do bruxismo.

Anote pouco. Leve o que percebeu.



Um registro breve pode incluir a tarefa, o contato entre os dentes, a tensão e a presença de dor. Use situações que aconteceram naturalmente, sem passar o dia inteiro procurando sintomas.

Se a observação virar preocupação constante, simplifique com a equipe.

O relato ajuda a conversar sobre padrões, mas não substitui o exame. A frequência e a duração do registro devem respeitar a orientação individual.

Estresse entra na conversa, sem culpa



Estresse e ansiedade podem participar do quadro, mas não explicam todos os casos. Se estão afetando seu cotidiano, apoio profissional pode fazer parte do cuidado, junto da avaliação da dor e da função.

Sua dor é real. Não conseguir relaxar não é uma falha pessoal, e receber apoio psicológico não significa que o problema foi imaginado.

Café, álcool, tabaco e rotina



Conte à equipe quanto e quando você consome cafeína, álcool e tabaco. Esses fatores podem entrar na avaliação. Mudanças de hábitos podem beneficiar a saúde, mas não garantem interromper o bruxismo.

Discuta mudanças possíveis para o seu caso. Evite suplementos, dietas restritivas ou produtos vendidos como solução certa para o apertamento.

Começou depois de um remédio novo?



Alguns medicamentos podem estar associados ao bruxismo. Se percebeu mudança após iniciar um tratamento ou alterar a dose, avise o dentista e quem prescreveu. Leve nomes, doses e datas.

Coincidir no tempo não prova a causa. Não suspenda, reduza ou troque remédios por conta própria; benefícios, alternativas e riscos precisam ser avaliados.

Mais força não significa mais cuidado



Não force a abertura nem copie exercícios dolorosos para tentar soltar a mandíbula. Exercícios e fisioterapia, quando indicados, precisam de técnica e acompanhamento adequados ao problema.

Também não amplie o uso da placa para o dia inteiro sem orientação.

Se mascar chiclete provoca dor, reduza esse esforço e converse na consulta. Massagem forte e testes repetidos de apertamento não substituem a avaliação.

Combine uma meta que faça sentido



A meta pode ser perceber períodos de tensão, mastigar com mais conforto ou melhorar uma atividade que ficou difícil. No retorno, conte o que mudou e o que ainda atrapalha sua rotina.

Dor recorrente, piora ou limitação pedem reavaliação. Reduzir apertamento durante o dia não garante resolver toda dor facial ou controlar os episódios do sono.

O próximo capítulo acontece no sono





Na próxima parte, vamos conversar sobre o bruxismo do sono, os relatos de ranger e quando ronco, pausas respiratórias ou sonolência precisam de investigação própria.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Apertamento durante o dia · Sorridere

Estresse, hábitos e medicamentos · Sorridere

Cuidados conservadores da DTM · Sorridere

NIDCR: bruxismo e orientações gerais

Consenso sobre avaliação em vigília

Guia completo de bruxismo · Sorridere

Conteúdo educativo, complementar à consulta. Fontes consultadas em 20/11/2026. Ilustrações conceituais geradas por IA. As orientações individuais têm prioridade.

Bruxismo do sono, ronco e apneia



Ranger os dentes, roncar e ter pausas na respiração são situações diferentes. Entender o que acontece durante o sono ajuda a escolher o cuidado e o acompanhamento adequados.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 4 de 8. Ilustrações conceituais geradas por IA. Não representam registros de episódios ou exames individuais.

MAPA DESTA PARTE

O que vale entender sobre o sono



Atividade durante o sono
Página 39



Sinais respiratórios
Página 42



Exames do sono
Página 43



Aparelhos diferentes
Página 46

Toque nas imagens para navegar. Aparência dos dentes e sons gravados em casa não confirmam apneia.

Enquanto você dorme, pode não perceber



No bruxismo do sono, os músculos da mastigação podem apresentar atividade com ou sem ranger audível. Os episódios e sua percepção variam entre noites. Uma noite silenciosa não demonstra que a atividade terminou.

Lembretes para perceber tensão durante o trabalho não controlam conscientemente os episódios do sono. A cena é apenas ilustrativa.

O relato de quem dorme junto ajuda



Quem dorme junto pode notar ranger, ronco ou engasgos. Conte esses relatos na consulta, junto dos sintomas e das mudanças percebidas. Áudios e aplicativos ajudam no relato, mas não registram tudo nem fecham diagnóstico.

Dormir sozinho não impede a avaliação. A falta de uma gravação ou de alguém que ouça o ranger não é motivo para adiar a consulta.

Três situações, perguntas diferentes



Bruxismo

Atividade dos músculos da mastigação.

Ronco

Ruído relacionado à respiração durante o sono.

Apneia obstrutiva do sono

Episódios em que a passagem de ar fica obstruída.

Podem coexistir, mas uma situação não confirma nem explica automaticamente a outra. A imagem não mostra obstrução respiratória.

Ronco com pausas merece investigação



Pausas respiratórias percebidas, engasgos e sonolência durante o dia são motivos para procurar avaliação do sono. Cansaço isolado tem várias explicações, e não sentir sono durante o dia não exclui apneia.

Evite dirigir se estiver sonolento. Dificuldade respiratória importante acontecendo agora exige atendimento de urgência, sem aguardar resposta por mensagem.

O exame procura esclarecer uma dúvida



A investigação do sono pode registrar respiração e outras funções. Quando é preciso avaliar a atividade dos músculos da mastigação, o tipo de registro também importa. A equipe escolhe o exame conforme a pergunta clínica.

Equipamentos genéricos ilustrativos. Não representam um protocolo completo. Um oxímetro isolado não substitui a investigação indicada nem confirma bruxismo.

Nem todo exame registra a mesma coisa



Nem toda pessoa precisa de polissonografia, e nem todo exame inclui os mesmos sensores, áudio ou vídeo. Pergunte o que será investigado e como o resultado pode mudar o plano.

Um exame respiratório não equivale automaticamente a um registro de bruxismo.

Exames do sono podem ocorrer em ambientes diferentes conforme indicação. A quantidade de sensores na imagem não define o exame necessário no seu caso.

A placa de proteção tem um objetivo



Uma placa para bruxismo pode ser indicada para proteger dentes e restaurações. Ela não garante eliminar os episódios e não deve ser usada como tratamento de ronco ou apneia.

Modelo conceitual de placa rígida de uma arcada. Desenho, encaixe e uso variam conforme a indicação. Avise sobre ronco ou pausas antes de escolher um dispositivo.

O aparelho de avanço é diferente



O aparelho de avanço mandibular mantém a mandíbula em uma posição planejada à frente durante o sono. Pode ser uma opção para ronco e apneia em casos selecionados, com indicação e ajustes profissionais.

Modelo conceitual de duas peças conectadas. Não define avanço, regulagem ou desenho ideal. Não tente ajustar, improvisar ou substituir aparelhos por semelhança visual.

Menos ronco não basta para confirmar





Quando há apneia, a resposta ao tratamento precisa ser verificada. Acompanhar dentes, mordida e conforto também faz parte do cuidado. Não interrompa CPAP ou outro tratamento prescrito para testar uma placa.

Proteção dentária e tratamento respiratório podem exigir um plano conjunto. Dor nova ou mudança persistente na mordida pedem revisão, sem ajustar o aparelho em casa.

Na próxima parte: a placa em detalhes





Vamos conhecer as placas, os materiais, a adaptação, a limpeza e os sinais de que é hora de revisar. Cada dispositivo precisa ter uma finalidade clara.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Bruxismo do sono · Sorridere

Bruxismo, ronco e apneia · Sorridere

Placa de bruxismo x aparelho para ronco · Sorridere

NHS: apneia do sono, exames e tratamentos

NIDCR: bruxismo e avaliação

AASM/AADSM: diretriz de aparelhos intraorais

Conteúdo educativo, complementar à consulta. Fontes consultadas em 20/11/2026. Ilustrações conceituais geradas por IA, sem escala clínica ou instruções de ajuste.

Placas: escolher, usar e cuidar



A placa pode ajudar a proteger seus dentes. Para fazer sentido no seu caso, precisa de indicação, bom encaixe, orientação de uso e acompanhamento ao longo do tempo.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 5 de 8. Ilustrações conceituais geradas por IA. Não definem desenho, espessura ou contatos para o seu caso.

MAPA DESTA PARTE

Da indicação ao cuidado diário



Para que serve
Página 51



Sob medida
Página 53



Uso e adaptação
Página 55



Limpeza e armazenamento
Página 57

Toque nas imagens para navegar. Cuidados de limpeza e armazenamento precisam respeitar o material da sua placa.

Proteger é um objetivo importante



A placa pode criar uma barreira entre os dentes e ajudar a proteger dentes e restaurações. Isso não significa que a atividade muscular vai parar nem que toda dor será resolvida com ela.

Proteção e tratamento da dor são objetivos diferentes. A placa de bruxismo também não substitui tratamento de ronco ou apneia.

Rígida, macia, de Michigan...



Os nomes descrevem materiais ou desenhos. Michigan costuma se referir a uma placa estabilizadora rígida. A escolha considera finalidade, cobertura, encaixe e resposta individual. Não existe um único modelo adequado a todas as pessoas.

Nem toda placa macia necessariamente aumenta o apertamento. Alinhador, contenção e protetor esportivo têm outras finalidades; não faça trocas por conta própria.

Sob medida começa com o registro



O registro dos dentes pode ser feito por moldagem ou escaneamento. A equipe planeja a peça a partir dessas informações. A forma de fabricação não substitui a avaliação, a instalação e os ajustes necessários.

Equipamentos e modelo são ilustrativos. A imagem não representa um exame real, uma técnica de captura ou uma marca específica.

Encaixar é só uma parte da instalação



Na entrega, a equipe confere retenção, contatos e conforto. Peça para aprender a colocar e retirar sem forçar. Avise se já usa aparelho, prótese ou se fez restaurações recentes.

O modelo não mostra os contatos exatos da mordida. Não aqueça, recorte ou lixe a placa para tentar adaptá-la em casa.

Horário de uso também é prescrição



Use pelo período combinado com o profissional. Uma placa indicada para dormir não deve virar uso contínuo por conta própria. Higienize os dentes antes de colocá-la e siga as instruções recebidas para retirada e alimentação.

Placas noturnas comuns não são destinadas a comer. Confirme o que fazer se esquecer o uso, viajar ou precisar de outro tratamento dentário.

Estranhamento é diferente de dor



Perceber um volume novo na boca ou mudança de saliva pode fazer parte da adaptação. Se a placa causar dor, suspenda o uso e procure orientação antes de retomar. Não existe prazo obrigatório para aguentar dor.

Ferida, pressão localizada ou mudança persistente no encontro dos dentes pedem revisão. Não tente resolver mordendo com mais força para encaixar.

Limpeza depende do material



Peça uma demonstração e confirme os produtos adequados. Para algumas placas acrílicas, orienta-se escova macia, sabão suave e água fria. Enxágue bem e limpe também o estojo.

Evite água quente e produtos abrasivos. Produtos de imersão só devem ser usados conforme a indicação para sua peça. O frasco da imagem é genérico, sem representar um produto prescrito.

Guardar bem evita perdas e danos



Use o estojo e proteja do calor, de quedas e de animais. Não embrulhe em guardanapo, pois a placa pode ir para o lixo sem você perceber. Leve o estojo nas viagens.

Guardar seca ou em água depende do material e das instruções específicas. Não aplique automaticamente a regra de outro aparelho nem deixe a peça no carro ao sol.

Revisar faz parte do uso





Leve a placa e o estojo aos retornos. Folga, trinca, deformação, dor nova ou mudança na mordida antecipam a revisão. Novas restaurações ou mudanças nos dentes também podem alterar o encaixe.

Não cole uma placa quebrada. Marcas superficiais não medem sozinhas a força do bruxismo nem determinam automaticamente a troca. A necessidade e o período de uso são reavaliados.

O cuidado continua além da placa





Na próxima parte, vamos conhecer outras medidas que podem integrar o plano, incluindo cuidados conservadores, fisioterapia e os benefícios e limites da toxina botulínica.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Tipos e indicação de placas · Sorridere

Limpeza, adaptação e troca · Sorridere

NIDCR: bruxismo e proteção dentária

NIDCR: DTM e limites dos dispositivos

S4S: cuidados por tipo de aparelho (fabricante)

Fontes consultadas em 20/11/2026. Conteúdo educativo, complementar à consulta. Instruções de um fabricante não se aplicam automaticamente a outros materiais. Ilustrações conceituais geradas por IA.

O cuidado além da placa



Proteger os dentes, aliviar a dor e recuperar movimentos podem pedir medidas diferentes. Um plano individual combina o que faz sentido para o problema identificado e acompanha a resposta.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 6 de 8. Ilustrações conceituais geradas por IA. As cenas não demonstram técnicas de tratamento.

MAPA DESTA PARTE

Escolher o cuidado pelo objetivo



Definir uma meta
Página 63



Cuidados conservadores
Página 64



Fisioterapia orientada
Página 65



Toxina: efeitos e limites
Página 67

Toque nas imagens para navegar. Bruxismo e DTM são condições distintas; a indicação acompanha a avaliação de cada problema.

O que mais atrapalha hoje?



Mastigar, abrir a boca, dormir ou passar o dia com menos dor podem ser prioridades. Combine com a equipe uma meta clara. Isso ajuda a escolher medidas e perceber o que melhorou no retorno.

Uma pessoa pode precisar de proteção dentária sem ter dor. Outra pode precisar investigar dor muscular com dentes preservados. Não é necessário fazer todos os tratamentos.

Medidas simples também têm indicação



Conforme a avaliação, pode ajudar reduzir temporariamente o esforço que provoca dor e adaptar alguns hábitos. Compressas podem trazer conforto quando orientadas, com proteção da pele e sem temperaturas que queimem.

Confirme como e quando usar. Evite massagem forte sobre inchaço ou dor ainda não esclarecida. Não mantenha a mandíbula parada nem uma dieta restrita por tempo indefinido.

Exercícios precisam ser ensinados



Fisioterapia e exercícios podem ajudar no cuidado de determinadas DTM. A técnica depende do diagnóstico e da tolerância. Peça uma demonstração, a frequência combinada e uma orientação sobre quando parar.

Não copie sequências genéricas nem force movimentos para destravar. Dor que aumenta, perda de função ou novo travamento pedem reavaliação. A cena mostra uma conversa, não um exercício.

Dor persistente pede uma visão ampla



Sono, hábitos, sofrimento e função podem influenciar a experiência de dor. Apoio psicológico e estratégias comportamentais podem integrar o plano quando indicados. Isso não torna a dor imaginária nem dispensa examinar suas causas.

Medicamentos precisam considerar seu histórico, interações e tempo de uso. Não comece relaxantes musculares ou sedativos por conta própria.

O que a toxina pode mudar



A toxina botulínica pode diminuir a contração muscular por um período. Em um ensaio clínico sobre bruxismo do sono, reduziu a intensidade do sinal muscular sem demonstrar interrupção da geração dos episódios.

Diminuir contração não equivale a curar bruxismo. O resultado de um estudo não garante o mesmo benefício para você. O frasco é genérico e não representa produto ou dose.

As evidências têm alcance e limites



Para adultos com dor de DTM há três meses ou mais, a diretriz BMJ de 2023 faz recomendação condicional contra a toxina e favorece outras opções. Essa orientação não é uma regra sobre toda indicação médica.

O diagnóstico importa. Estudos de bruxismo e de dor de DTM avaliam problemas e resultados diferentes. Não existe indicação automática para todo relato de apertamento.

Riscos também entram na decisão



Antes de uma aplicação, converse sobre fraqueza para mastigar, alterações do sorriso, assimetria e efeitos locais. Informe seu histórico, medicamentos e produtos já usados. Peça que expliquem alternativas e acompanhamento.

Dificuldade para engolir ou respirar após aplicação exige atendimento imediato.

Indicação, produto e técnica são decisões profissionais. Esta imagem não ensina aplicação nem define músculos, pontos ou doses.

Evite decisões irreversíveis por promessa



Desgastar dentes, alterar permanentemente a mordida ou iniciar uma reconstrução exige indicação própria. Uma promessa genérica de curar bruxismo ou DTM não basta. Pergunte sobre alternativas que preservem suas estruturas.

Uma restauração ou outro problema dentário pode precisar de correção específica. Isso é diferente de atribuir toda dor ou atividade muscular à mordida.

O retorno mostra se o plano faz sentido





Compare dor, função, conforto e efeitos indesejados com a avaliação inicial. Falta de melhora pede revisão do diagnóstico e do plano. Benefício temporário não obriga repetir aplicações, e proteção dentária continua sendo uma decisão separada.

Conte o que conseguiu seguir e o que não funcionou na rotina. O cuidado pode ser ajustado ou envolver outros profissionais, conforme a necessidade.

Na próxima parte: dentes e restaurações





Vamos entender como desgaste, restaurações, lentes, coroas e implantes entram no planejamento, e por que recuperar a forma dos dentes não elimina a atividade muscular.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Cuidados conservadores da DTM · Sorridere

Toxina botulínica: benefícios e limites · Sorridere

NIDCR: DTM e opções de cuidado

Shim e colaboradores: ensaio clínico de 2020

BMJ: diretriz para dor crônica de DTM (2023)

Fontes consultadas em 20/11/2026. Conteúdo educativo, complementar à consulta. As recomendações dependem da condição estudada. Ilustrações conceituais geradas por IA, sem instruções operatórias.

Dentes, restaurações e implantes



Recuperar estrutura, função e aparência pode fazer parte do cuidado. O planejamento também considera o que causou os danos, o risco de novas complicações e como acompanhar sua evolução.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 7 de 8. Modelos conceituais gerados por IA, sem escala clínica. Não são resultados de tratamento ou instruções de preparo.

MAPA DESTA PARTE

Preservar, recuperar e acompanhar



Entender o desgaste
Página 75



Opções de restauração
Página 77



Lentes e coroas
Página 78



Implantes e proteção
Página 80

Toque nas imagens para navegar. Recuperar o formato dos dentes e cuidar da atividade muscular são objetivos diferentes.

O desgaste está avançando?



O aspecto atual não mostra sozinho quando a perda aconteceu. Fotografias, modelos e escaneamentos podem ajudar a acompanhar mudanças. Sintomas, função e progressão entram na decisão de observar, proteger ou restaurar.

Sem registros antigos, ainda é possível avaliar e planejar o acompanhamento. O modelo não indica causa, gravidade ou velocidade de perda de estrutura.

O atrito pode não estar sozinho





Ácidos da dieta ou do organismo e outras ações mecânicas também podem participar do desgaste. Relate refluxo, hábitos e sensibilidade. Uma placa não substitui a investigação desses fatores.

Dor em um dente precisa de exame próprio. Sensibilidade pode ter várias causas, como dentina exposta, cárie ou trinca; não atribua tudo ao apertamento.

Nem todo dente desgastado precisa de coroa



Em alguns casos, há espaço para medidas preventivas, acompanhamento ou restaurações que preservem mais estrutura. A extensão da perda, os sintomas e a função ajudam a escolher entre as alternativas.

Modelo de uma restauração parcial. Não define o preparo ou material ideal. Pergunte o que será preservado e por que uma opção é indicada para o seu dente.

Lentes e coroas também pedem planejamento



Faceta / lente **Coroa**

Essas peças podem recuperar aspectos da forma e da aparência, conforme a indicação. Ter bruxismo pede avaliar riscos e proteção. Colocar cerâmica não elimina a atividade dos músculos da mastigação.

São objetos conceituais distintos, sem proporção comparativa ou espessura real. A imagem não define a quantidade de desgaste necessária nem indica tratamento para todos.

Material forte não resolve tudo



Zircônia, cerâmicas vítreas e metalocerâmica têm indicações e limites. Espaço, espessura, desenho, suporte, adaptação e contatos também importam. Não existe um material que torne qualquer restauração indestrutível.

O bruxismo não determina sozinho um único material. Pergunte sobre manutenção, possibilidades de reparo e riscos que permanecem depois do tratamento.

Implantes entram nesse planejamento

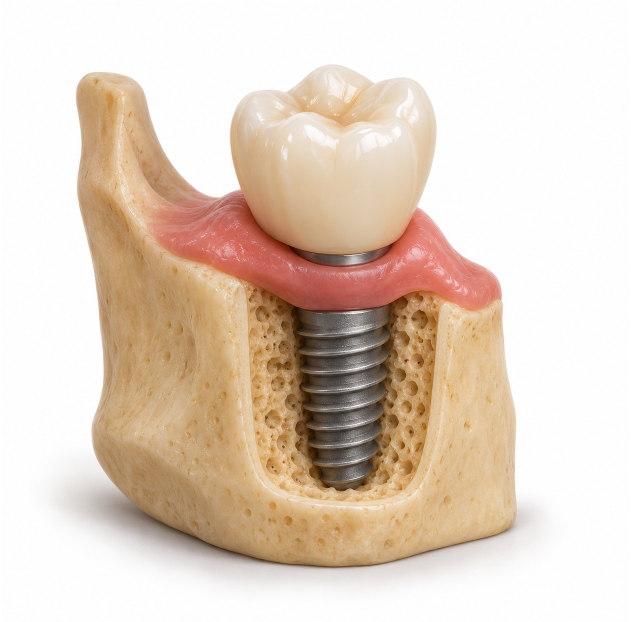


Bruxismo não impede automaticamente um implante, mas pode influenciar o planejamento e a manutenção. A equipe considera a prótese, os contatos, o histórico de fraturas e o acompanhamento necessário.

Modelo de implante e coroa com janela explicativa no osso. Não mostra medidas de carga ou integração. Não há regra de que toda pessoa com bruxismo precise de mais implantes.

Quebrou de novo? Vale investigar a causa





Lascas, fraturas ou componentes que afrouxam repetidamente precisam de avaliação. A atividade muscular é uma possibilidade entre outros fatores. Trocar apenas o material pode deixar o problema sem esclarecimento.

Se uma peça fixa ficou móvel, evite mastigar no local e peça avaliação breve. Não cole nem aperte em casa. Se saiu completamente, guarde e leve à consulta.

A placa precisa combinar com a reabilitação



Quando indicada, a placa precisa ser compatível com os dentes e as restaurações. Uma coroa nova ou mudança no formato dos dentes pode alterar o encaixe. Avise quem acompanha seu dispositivo.

Não force uma placa antiga que deixou de encaixar. A proteção não garante evitar todas as complicações e não substitui higiene e acompanhamento.

Depois da entrega, o cuidado segue



Relate sensibilidade, lascas, sensação de mordida diferente ou perda de retenção. O retorno avalia dentes, tecidos, restaurações e proteção. O intervalo das revisões depende do risco e dos achados.

Não teste a resistência com alimentos muito duros nem use os dentes como ferramenta. Dificuldade respiratória ou suspeita de aspiração de componente exige emergência.

Na última parte: dúvidas e acompanhamento





Vamos abordar bruxismo infantil, perguntas para a consulta, acompanhamento e sinais que pedem atendimento. O objetivo é ajudar você a participar das decisões com mais clareza.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Desgaste dentário · Sorridere

Bruxismo e prótese · Sorridere

Materiais de coroa · Sorridere

Bruxismo e implantes · Sorridere

Coroa ou ponte solta · Sorridere

NIDCR: bruxismo e cuidado dentário

Fontes consultadas em 20/11/2026. Conteúdo educativo, complementar à consulta. Ilustrações conceituais geradas por IA. Nenhum material ou dispositivo garante ausência de complicações.

Crianças, acompanhamento e dúvidas



O cuidado muda com a idade e com o que acontece ao longo do tempo. Nesta última parte, vamos organizar as dúvidas e os próximos passos para conversar na consulta.

Dr. Marcelo Barboza Borille · CRO-RS 14520

Parte 8 de 8. Ilustrações conceituais geradas por IA. As pessoas retratadas são fictícias e não representam pacientes ou profissionais da clínica.

MAPA DESTA PARTE

Um cuidado que continua



Bruxismo infantil
Página 87



Perguntas para a consulta
Página 90



Revisões e cuidados
Página 91



Quando pedir ajuda
Página 93

Toque nas imagens para navegar. No ebook completo, o painel de marcadores do leitor também permite escolher entre as oito partes.

Meu filho range os dentes. E agora?



O barulho, sozinho, não define a gravidade. O odontopediatra avalia dentes, desconforto, sono e fase de crescimento. Conte quando acontece e se há dor, dificuldade para mastigar ou mudança no comportamento.

Não é necessário acordar a criança repetidamente nem repreendê-la por ranger. Crianças pequenas devem ser avaliadas por odontopediatra; a Sorridere não oferece esse atendimento.

A boca da criança está mudando





A troca dos dentes e o crescimento entram no planejamento. Uma placa só deve ser usada quando indicada e acompanhada. Não adapte uma placa de adulto para a criança.

Se houver indicação de dispositivo, as revisões consideram encaixe e erupção dos dentes. A imagem da placa é ilustrativa e não representa uma prescrição infantil.

Também vale conversar sobre o sono



Ronco frequente, pausas na respiração ou engasgos durante o sono merecem avaliação pediátrica. Relate também mudanças durante o dia. Ranger os dentes não confirma, por si só, um problema respiratório.

A avaliação pode envolver outros profissionais conforme os achados. Evite escolher medicamentos ou dispositivos por conta própria; o cuidado precisa considerar a idade e a causa dos sintomas.

Quatro perguntas para levar à consulta



O que estamos tentando melhorar ou proteger?

Quais opções fazem sentido no meu caso?

Como usar e cuidar do que foi indicado?

Quando voltar e o que observar até lá?

Anote suas dúvidas e leve exames, lista de medicamentos e dispositivos que já usa. Decisões compartilhadas começam com uma conversa clara.

O retorno faz parte do cuidado



Leve sua placa e conte o que mudou: dor, encaixe, desgaste ou alguma peça quebrada. A revisão permite avaliar a evolução e ajustar a conduta. O intervalo dos retornos é individual.

Não aqueça, lixe, cole nem force um dispositivo que deixou de encaixar. Dor, feridas ou alteração persistente da mordida pedem contato com quem acompanha o tratamento.

Palavras que aparecem na consulta





Bruxismo

Atividade dos músculos da mastigação, que pode incluir apertar ou ranger os dentes.

ATM

Articulação que liga a mandíbula ao crânio.

DTM

Conjunto de condições que podem envolver essa articulação e os músculos da mastigação.

Placa oclusal

Dispositivo usado em casos selecionados, com objetivos definidos na avaliação.

Bruxismo e DTM podem coexistir, mas não são a mesma coisa. Os desenhos mostram dentes e uma placa; não representam a anatomia da ATM.

Quando antecipar a avaliação?



Dor que piora, fratura, placa machucando ou dificuldade para mastigar merecem contato antes do retorno marcado. Febre ou inchaço precisam de avaliação urgente: não atribua esses sinais ao bruxismo.

Se a mandíbula travou, procure avaliação breve e não force movimentos para destravá-la. Quando há comprometimento da respiração ou da deglutição, procure emergência imediatamente.

Há situações que pedem emergência



Dificuldade para respirar ou engolir saliva, ou grande inchaço na boca e no pescoço, exigem atendimento imediato em um serviço de emergência.

Não espere uma resposta por mensagem para procurar ajuda.

Esses sinais não devem ser tratados como uma crise de bruxismo. O ebook não substitui a avaliação de uma emergência.

Você não precisa resolver tudo sozinho



Observar o que acontece, contar suas dúvidas e participar das revisões ajuda a construir um cuidado que faça sentido para você. Proteger os dentes e melhorar o conforto são objetivos que precisam ser acompanhados.

Continue a leitura no hub de bruxismo da Sorridere

Para crianças pequenas, procure um odontopediatra. Para crianças maiores e adolescentes, confirme com a recepção a faixa etária atendida.

Mais informação para cuidar melhor





Este guia foi criado para tornar a conversa sobre bruxismo mais simples. Guarde suas dúvidas e leve-as à consulta. O plano de cuidado depende da avaliação de cada pessoa.

FONTES E LEITURA COMPLEMENTAR

Bruxismo infantil · Sorridere

Crescimento e dentição · AAPD

DTM em crianças e adolescentes · AAPD

Cuidados com a placa · Sorridere

DTM: informação para pacientes · NIDCR

Infecção dentária e sinais de emergência · NHS

Fontes consultadas em 20/11/2026. Conteúdo educativo, complementar à consulta. Ilustrações conceituais geradas por IA, sem escala clínica ou promessa de resultado.