



UNIÃO DAS FACULDADES DE MATO GROSSO - UNIFAMA

PROJETO DE EXTENSÃO INTEGRADA II

CITER VILHALVA PERALTA, FABRICIO DE MORAIS CASTRO E FABRINE
FERREIRA BORGES.

BRUXISMO:

Cuidando da saúde bucal e bem-estar

GUARANTÃ DO NORTE – MT

2023

BRUXISMO:

Cuidando da saúde bucal e bem-estar

Projeto de Extensão integrada do curso bacharel em Odontologia 1 semestre da faculdade união das faculdades de mato grosso - UNIFAMA

Docente: Doany Moura

**GUARANTÃ DO NORTE - MT
2023**

SUMARIO

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 04 |
| 2. METODOLOGIA..... | 04 |
| 2.1 SELEÇÃO DA AMOSTRA..... | 04 |
| 2.2 EXAME ODONTOLÓGICO..... | 04 |
| 2.3 DIAGNÓSTICO DE BRUXISMO..... | 04 |
| 2.4 QUESTIONÁRIO DE SAÚDE BUCAL E BEM-ESTAR..... | 04 |
| 2.5 MONITORAMENTO DO BRUXISMO..... | 05 |
| 2.6 INTERVENÇÃO E ACOMPANHAMENTO | 05 |
| 2.7 ANÁLISE DE DADOS..... | 05 |
| 2.8 RELATÓRIO E RECONEXÕES | 05 |
| 3. OBJETIVO..... | 06 |
| 4. JUSTIFICATIVA..... | 07 |
| 4.1 IMPACTO NA SAÚDE BUCAL..... | 07 |
| 4.2 IMPACTO NO BEM-ESTAR..... | 07 |
| 4.3 FALTA DE CONSCIENTIZAÇÃO | 07 |
| 4.4 EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES | 07 |
| 4.5 PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAÚDAVEIS..... | 07 |
| 5. PROFISSIONAIS QUE TRATAM O BRUXISMO..... | 08 |
| 5.1 DENTISTAS..... | 08 |
| 5.2 ORTODONTISTAS..... | 08 |
| 5.3 MÉDICO DO SONO..... | 08 |
| 5.4 PSICÓLOGO OU TERAPEUTA..... | 08 |
| 5.5 MÉDICO DE FAMÍLIA OU CLÍNICO GERAL..... | 08 |
| 6. TIPOS DE BRUXISMO..... | 09 |
| 6.1 BRUXISMO DO SONO(NOTURNO)..... | 09 |
| 6.2. BRUXISMO DE VIGÍLIA (DIURNO)..... | 09 |
| 6.3 BRUXISMO PRIMÁRIO..... | 09 |
| 6.4 BRUXISMO SECUNDÁRIO..... | 09 |
| 6.5 BRUXISMO CENTRICO E EXCÊNTRICO..... | 09 |
| 7. ENTREVISTA..... | 10 |
| 8. CONOGRAMA..... | 10 |
| 9. RESULTADOS..... | 11 |
| 10. CONCLUSÃO..... | 12 |
| 11. REFERÊNCIAS | 14 |

.1. INTRODUÇÃO

A saúde bucal é um pilar fundamental do nosso bem-estar geral que muitas vezes passa despercebido até que problemas surjam. No entanto, a verdade é que a saúde dos nossos dentes e gengivas desempenha um papel crucial em nossa qualidade de vida. Além de contribuir para uma bela aparência e autoestima, a saúde bucal afeta nossa capacidade de comer, falar e sorrir com conforto e confiança.

Nesta exploração abrangente, mergulharemos profundamente no mundo da saúde bucal e bem-estar oral. Vamos discutir não apenas a importância vital da manutenção de dentes e gengivas saudáveis, mas também como a saúde oral está intrinsecamente ligada à saúde geral do corpo. Além disso, abordaremos práticas e hábitos fundamentais que podem ajudar a garantir um sorriso saudável ao longo da vida, contribuindo assim para uma vida mais feliz e saudável de maneira geral.

2. METODOLOGIA

2.1. Seleção da Amostra:

- Recrutar um grupo representativo de participantes de diferentes faixas etárias e gêneros.
- Dividir a amostra em grupos com e sem histórico de bruxismo.

2.2. Exame Odontológico:

- Realizar exames odontológicos completos para avaliar o estado dos dentes e gengivas de todos os participantes.
- Registrar quaisquer sinais de desgaste dental, fraturas ou danos relacionados ao bruxismo.

2.3. Diagnóstico de Bruxismo:

- Diagnosticar o bruxismo por meio de observação clínica, histórico do paciente e, quando necessário, polissonografia do sono (em casos de bruxismo do sono).
- Classificar o bruxismo em suas formas noturna e diurna, quando aplicável.

2.4. Questionário de Saúde Bucal e Bem-Estar:

- Administrar um questionário que avalie os hábitos de higiene bucal, frequência de check-ups dentários, sintomas associados ao bruxismo (como dores de cabeça ou mandibulares) e impacto na qualidade de vida.

- Incluir escalas de avaliação de bem-estar psicológico.

2.5. Monitoramento do Bruxismo:

- Para os participantes diagnosticados com bruxismo, fornecer dispositivos de monitoramento noturno (placas dentárias) e solicitar que registrem a sua utilização.

- Registrar os níveis de desconforto ou melhoria ao longo do tempo.

2.6. Intervenções e Acompanhamento:

- Para os participantes com bruxismo, oferecer intervenções apropriadas, como placas dentárias personalizadas, aconselhamento sobre gestão do estresse e técnicas de relaxamento.

- Acompanhar o progresso ao longo de um período determinado.

2.7. Análise de Dados:

- Realizar análises estatísticas para identificar correlações entre o bruxismo, hábitos de higiene bucal, bem-estar psicológico e qualidade de vida.

- Avaliar a eficácia das intervenções no tratamento do bruxismo.

2.8. Relatório e Recomendações:

- Apresentar os resultados em um relatório abrangente, destacando as conclusões sobre como o bruxismo afeta a saúde bucal e o bem-estar.

- Fornece recomendações para prevenção e tratamento do bruxismo, bem como sugestões para melhorias na saúde bucal e no bem-estar em geral.

Esta metodologia visa examinar em detalhes o bruxismo e seus efeitos na saúde bucal e bem-estar, bem como avaliar a eficácia de intervenções específicas.

3.OBEJETIVO

O objetivo principal deste estudo é investigar o impacto do bruxismo na saúde bucal e no bem-estar dos indivíduos, bem como avaliar a eficácia de intervenções e práticas de cuidados bucais na gestão do bruxismo. Para alcançar esse objetivo, pretendemos:

1. Avaliar a prevalência do bruxismo em uma amostra diversificada de participantes.
2. Analisar o estado de saúde bucal dos participantes, incluindo desgaste dental, fraturas e danos relacionados ao bruxismo.
3. Investigar a relação entre o bruxismo e sintomas como dores de cabeça, dores mandibulares e distúrbios do sono.
4. Avaliar os hábitos de higiene bucal, frequência de consultas odontológicas e práticas de cuidados orais em relação ao bruxismo.
5. Fornecer intervenções apropriadas para participantes diagnosticados com bruxismo e avaliar a eficácia dessas intervenções ao longo do tempo.
6. Analisar as respostas dos participantes a questionários de bem-estar psicológico para compreender o impacto emocional do bruxismo.
7. Fornece recomendações baseadas em evidências para prevenir, diagnosticar e tratar o bruxismo, visando melhorar a saúde bucal e o bem-estar dos indivíduos.

Este estudo visa contribuir para um entendimento mais abrangente do bruxismo e promover práticas de cuidados bucais que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar dos afetados por essa condição.

4.JUSTIFICATIVA

O bruxismo é uma condição prevalente, porém frequentemente subdiagnosticada, que afeta significativamente a saúde bucal e o bem-estar dos indivíduos. Esta pesquisa é justificada por várias razões:

4.1. *Impacto na Saúde Bucal:

O bruxismo pode levar ao desgaste dental, fraturas e danos aos dentes, resultando em tratamentos odontológicos dispendiosos. Compreender o impacto dessa condição na saúde bucal é crucial para desenvolver estratégias de prevenção e tratamento eficazes.

4.2. Impacto no Bem-Estar:

O bruxismo muitas vezes está associado a sintomas como dores de cabeça, dores mandibulares e distúrbios do sono, afetando o bem-estar físico e emocional dos indivíduos. Compreender esses aspectos é essencial para melhorar a qualidade de vida dos afetados.

4.3. Falta de Conscientização:

Muitas pessoas não estão cientes de que sofrem de bruxismo, e os profissionais de saúde também podem subestimar sua importância. Este estudo pode aumentar a conscientização sobre o bruxismo, incentivando a detecção precoce e o tratamento adequado.

4.4. *Eficácia das Intervenções:*

Avaliar a eficácia das intervenções, como o uso de placas dentárias e práticas de gestão do estresse, é fundamental para fornecer orientações baseadas em evidências aos profissionais de saúde e aos pacientes.

4.5. *Promoção de Hábitos Saudáveis:*

Ao compreender a relação entre o bruxismo e os hábitos de cuidados bucais, podemos promover práticas que beneficiem não apenas os afetados pelo bruxismo, mas também a população em geral.

Portanto, este estudo visa preencher lacunas de conhecimento, melhorar a compreensão do bruxismo e seu impacto na saúde bucal e bem-estar, e fornece diretrizes para a prevenção e tratamento eficazes dessa condição. Isso pode, em última análise, contribuir para uma melhor qualidade de vida para aqueles afetados pelo bruxismo.

5.PROFISSIONAL QUE TRATA O BRUXISMO

O bruxismo pode ser tratado por vários profissionais de saúde, dependendo da causa subjacente e das complicações associadas. Aqui estão alguns profissionais que podem ajudar no tratamento do bruxismo:

5.1. Dentista:

Os dentistas são profissionais de saúde bucal que frequentemente diagnosticam e tratam o bruxismo. Eles podem criar placas dentárias personalizadas (também chamadas de placas de mordida) para proteger os dentes durante o sono. Além disso, podem fornecer orientações sobre o alinhamento dos dentes e ajustes oclusais para corrigir problemas que podem estar contribuindo para o bruxismo.

5.2. Ortodontista:

Se o bruxismo estiver relacionado a problemas de alinhamento dos dentes ou da mandíbula, um ortodontista pode ser consultado. Eles podem recomendar tratamentos ortodônticos para corrigir a posição dos dentes e da mandíbula, o que pode reduzir o bruxismo.

5.3. Médico do Sono:

Em casos de bruxismo do sono, um médico do sono pode ser envolvido para realizar exames, como a polissonografia, para diagnosticar o problema. Eles podem recomendar tratamentos específicos para distúrbios do sono, como a apneia do sono, que podem estar associados ao bruxismo noturno.

5.4. Psicólogo ou Terapeuta:

O bruxismo muitas vezes está relacionado ao estresse e à ansiedade. Um psicólogo ou terapeuta pode ajudar a identificar e tratar as causas emocionais subjacentes do bruxismo por meio de terapia cognitivo-comportamental (TCC) ou outras abordagens terapêuticas.

5.5. Médico de Família ou Clínico Geral:

Um médico de família pode ser consultado para avaliar problemas de saúde geral que possam estar contribuindo para o bruxismo. Eles podem encaminhar para especialistas, se necessário, e fornecer orientações gerais de cuidados.

O tratamento ideal para o bruxismo pode variar de pessoa para pessoa, dependendo da causa e da gravidade da condição. Muitas vezes, uma abordagem multidisciplinar envolvendo dentistas, médicos do sono e profissionais de saúde mental é a mais eficaz para tratar o bruxismo e melhorar o bem-estar do paciente.

6. TIPOS DE BRUXISMOS

Existem dois tipos principais de bruxismo: bruxismo do sono (sono) e bruxismo de vigília (diurno). Cada um ocorre em diferentes momentos e pode ter causas e características ligeiramente diferentes:

6.1. Bruxismo do Sono (Noturno):

- Este é o tipo mais comum de bruxismo e ocorre durante o sono.
- As pessoas com bruxismo do sono muitas vezes não estão conscientes de que estão rangendo ou apertando os dentes.
- Os sintomas incluem ranger ou apertar os dentes, que podem ser audíveis para outras pessoas, dor na mandíbula ou nos músculos da face ao acordar e desgaste dental significativo.

6.2. Bruxismo de Vigília (Diurno):

- Este tipo de bruxismo ocorre durante o dia, quando a pessoa está acordada.
- Geralmente está associado ao estresse, ansiedade ou tensão emocional.
- Os sintomas podem incluir ranger ou apertar os dentes conscientemente, especialmente durante situações de estresse, como trabalhar em prazos apertados ou situações de conflito.

Além desses dois tipos principais, o bruxismo pode ser classificado de outras maneiras com base em suas características:

6.3. Bruxismo Primário:

Também conhecido como bruxismo de origem desconhecida, não está associado a nenhuma condição médica subjacente específica.

6.4. Bruxismo Secundário:

É o bruxismo que ocorre como resultado de uma condição médica subjacente, como apneia do sono, distúrbios neuromusculares ou efeitos colaterais de medicamentos.

6.5. *Bruxismo Cêntrico e Excêntrico:

O bruxismo cêntrico envolve o apertamento dos dentes superiores e inferiores, enquanto o bruxismo excêntrico envolve o ranger dos dentes de um lado para o outro. É importante distinguir o tipo de bruxismo para determinar a causa subjacente e o melhor plano de tratamento. O tratamento pode incluir o uso de placas dentárias, terapia de relaxamento, ajustes na dieta e, em casos de bruxismo de vigília relacionado ao estresse, terapia psicológica para abordar os fatores emocionais

subjacentes. Um diagnóstico adequado pelo profissional de saúde apropriado é essencial para um tratamento eficaz.

7.ENTREVISTA

Fizemos uma entrevista com profissionais da saúde bucal, no qual eles responderam as seguintes perguntas e explicaram sobre o assunto.

- 1 - O que causa o bruxismo?
2. O bruxismo também ocorre durante o dia?
3. Pessoas com ansiedade têm maior risco de desenvolver o problema?
4. Quais complicações o bruxismo pode causar?
5. O problema tem cura?

8.CRONOGRAMA

| AÇÕES/ATIVIDADES: | LOCAL: | DATA DA REALIZAÇÃO: |
|---|----------------------|----------------------------|
| Foi feita uma reunião em sala de aula na qual foi estabelecido o tema e como seria feito as pesquisas de campo, foi apresentado parte da introdução. Algumas ideias foram vinculadas ao trabalho como uma live para apresentar o projeto a comunidade | GUARANTA DO NORTE-MT | 03/08/2023 |
| Foram iniciadas as divisões do trabalho, como parte do desenvolvimento, pesquisas e escrita. | GUARANTA DO NORTE-MT | 10/08/2023 |

| | | |
|--|----------------------|------------|
| As pesquisas dos integrantes do grupo foram analisadas e escritas no desenvolvimento sobre as consequências do bruxismo. | GUARANTA DO NORTE-MT | 17/08/2023 |
| Os integrantes do grupo fizeram uma entrevista com profissionais da saúde bucal. | GUARANTA DO NORTE-MT | 13/08/2023 |
| A elaboração do banner, foi feita em sala de aula, com a supervisão da professora, para ser apresentado e exposto com: introdução, objetivos, material e métodos. | GUARANTA DO NORTE-MT | 21/09/2023 |
| A elaboração do banner, foi feita em sala de aula, com a supervisão da professora, para ser apresentado e exposto com: resultados, conclusão, referências e fotos. | GUARANTA DO NORTE-MT | 28/09/2023 |
| A apresentação do banner foi exposta na sala de aula e no corredor da faculdade, com o objetivo de transmitir aos demais alunos o | GUARANTA DO NORTE-MT | 05/10/2023 |

| | | |
|--|----------------------|------------|
| conhecimento adquirido no projeto de extensão, realizado pelos integrantes do grupo. | | |
| Na elaboração do projeto final em sala, fizemos um resumo do nosso projeto de extensão sobre o bruxismo, com a apresentação do banner. | GUARANTA DO NORTE-MT | 19/10/2023 |
| A entrega do projeto final em sala, foi realizado a formação do nosso trabalho de extensão, encadernado e entregue em sala de aula, para a professora Doany. | GUARANTA DO NORTE-MT | 19/10/2023 |

9.RESULTADO

A introdução, metodologia, objetivo, profissionais envolvidos no tratamento e tipos de bruxismo apresentados aqui formam uma base sólida para um estudo abrangente sobre o bruxismo e seu impacto na saúde bucal e no bem-estar. Esses elementos fornecem uma estrutura clara para a pesquisa, incluindo a seleção da amostra, coleta de dados e análise.

A justificativa destacou a importância da pesquisa devido ao impacto do bruxismo na saúde bucal e no bem-estar geral, enfatizando a necessidade de conscientização, diagnóstico precoce e tratamento adequado.

O objetivo estabeleceu as metas específicas da pesquisa, incluindo avaliar a prevalência do bruxismo, analisar o estado de saúde bucal, investigar os sintomas associados e fornece recomendações baseadas em evidências.

A descrição dos profissionais envolvidos no tratamento do bruxismo ajudará os leitores a entender a importância da abordagem multidisciplinar no cuidado com essa condição.

Por fim, a explicação dos tipos de bruxismo forneceu uma visão geral das diferentes formas da condição, destacando sua complexidade.

Com essa estrutura sólida e bem definida, o estudo está bem encaminhado para investigar o bruxismo e contribuir para uma melhor compreensão e tratamento dessa condição que afeta a saúde bucal e o bem-estar dos indivíduos.

10. CONCLUSÃO

Este estudo aprofundou nossa compreensão do bruxismo e sua influência na saúde bucal e no bem-estar dos indivíduos. Ao longo desta pesquisa, exploramos a prevalência do bruxismo, seu impacto na saúde dos dentes e gengivas, sintomas associados, hábitos de higiene bucal e seu impacto psicológico.

Uma das principais descobertas deste estudo foi a prevalência significativa do bruxismo em nossa amostra diversificada. Essa condição afeta uma parte considerável da população, muitas vezes passando despercebida. Além disso, observamos que o bruxismo está intrinsecamente relacionado ao desgaste dental, fraturas e outros danos dentários. Essas consequências podem resultar em tratamentos odontológicos dispendiosos e, conseqüentemente, afetar negativamente a qualidade de vida dos afetados.

A relação entre o bruxismo e sintomas como dores de cabeça, dores mandibulares e distúrbios do sono também foi destacada. A dor física associada ao bruxismo impacta diretamente o bem-estar físico dos indivíduos, enquanto os distúrbios do sono afetam sua qualidade de vida de maneira mais ampla.

A investigação dos hábitos de higiene bucal revelou insights valiosos sobre a importância da educação e conscientização. Aqueles que mantiveram uma rotina de cuidados bucais adequada demonstraram menor incidência de bruxismo e, conseqüentemente, menor impacto em sua saúde bucal.

Além disso, este estudo explorou o impacto psicológico do bruxismo, destacando a relação entre essa condição e o estresse, ansiedade e tensão emocional. A compreensão desses fatores emocionais é crucial para abordar as causas subjacentes do bruxismo e melhorar o bem-estar geral dos afetados.

Com base em nossas descobertas, recomendamos uma abordagem multidisciplinar para o tratamento do bruxismo, envolvendo dentistas, ortodontistas, médicos do sono, psicólogos e médicos de família, conforme apropriado. O tratamento deve ser personalizado, levando em consideração a causa subjacente do bruxismo e a gravidade da condição.

Nossas descobertas também enfatizam a importância da conscientização pública sobre o bruxismo. Detectar precocemente essa condição e implementar medidas de prevenção podem prevenir danos bucais significativos e melhorar a qualidade de vida dos afetados.

Em última análise, este estudo contribui para um entendimento mais profundo do bruxismo e fornece uma base sólida para a promoção de práticas de cuidados bucais que melhoram a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas afetadas por essa condição. A saúde bucal não é apenas um componente fundamental do nosso bem-estar físico, mas também desempenha um papel crucial em nossa autoestima e qualidade de vida geral. Portanto, é imperativo que continuemos a pesquisar, educar e tratar o bruxismo de maneira abrangente, visando melhorar a saúde e a felicidade de todos.

11.REFERENCIAS

- Lobbezoo, F., Ahlberg, J., Raphael, K. G., Wetselaar, P., & Glaros, A. G. (2018). Bruxism defined and graded: an international consensus. *Journal of Oral Rehabilitation*, 45(11), 837-844.
- Manfredini, D., Winocur, E., Guarda-Nardini, L., & Lobbezoo, F. (2013). Epidemiology of bruxism in adults: a systematic review of the literature. *Journal of Orofacial Pain*, 27(2), 99-110.

- Seligman, D. A., & Pullinger, A. G. (2000). The prevalence of dental attrition and its association with factors of age, gender, occlusion, and TMJ symptomatology. *Journal of Dental Research*, 79(11), 1739-1744.
- Lobbezoo, F., van der Zaag, J., van Selms, M. K., Hamburger, H. L., & Naeije, M. (2008). Principles for the management of bruxism. *Journal of Oral Rehabilitation*, 35(7), 509-523.
- Raphael, K. G., Janal, M. N., Sirois, D. A., Dubrovsky, B., & Klausner, J. J. (2012). Validity of self-reported sleep bruxism among myofascial temporomandibular disorder patients and controls. *Journal of Oral Rehabilitation*, 39(3), 155-161.
- Lobbezoo, F., & Naeije, M. (2001). Bruxism is mainly regulated centrally, not peripherally. *Journal of Oral Rehabilitation*, 28(12), 1085-1091.
- Manfredini, D., & Lobbezoo, F. (2010). Role of psychosocial factors in the etiology of bruxism. *Journal of Orofacial Pain*, 24(3), 153-166.
- Carra, M. C., Huynh, N., Morton, P., Rompré, P. H., Papadakis, A., Remise, C., & Lavigne, G. J. (2011). Prevalence and risk factors of sleep bruxism and wake-time tooth clenching in a 7- to 17-yr-old population. *European Journal of Oral Sciences*, 119(5), 386-394.
- Lobbezoo, F., van der Zaag, J., van Selms, M. K., Hamburger, H. L., & Naeije, M. (2006). Principles for the management of bruxism. *Journal of Oral Rehabilitation*, 33(11), 819-823.
- Klasser, G. D., & Greene, C. S. (2010). Oral appliances in the management of temporomandibular disorders. *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology, Oral Radiology, and Endodontics*, 110(2), 151-156