

Bruxismo (rechinar de dientes)

¿Qué es el bruxismo?

El bruxismo es el término médico que se le da al rechinar de dientes. Aunque parezca sorprendente, el rechinar de dientes es común en los niños. Los niños y adolescentes pueden rechinar los dientes en cualquier etapa del sueño, pero es más frecuente durante la primera parte de la noche, cuando el sueño no REM es más común.

Rechinar los dientes en los bebés

Casi el 50% de los bebés rechinan los dientes. Por lo general, comienza alrededor de los 10 meses de edad, después de que aparecen los dos dientes frontales superiores y dos inferiores (incisivos caducifolios). Algunos bebés sólo rechinan los dientes por ratos, pero otros pueden hacerlo durante la mayor parte de la noche. Aunque el rechinar de dientes en adultos puede conducir a problemas dentales, en los bebés no es preocupante y generalmente desaparece por sí solo sin causar daño. Sin embargo, si el rechinar de dientes es preocupante o si hay algún cambio en los dientes de su hijo, consulte a un dentista.

Rechinar de dientes en niños y adolescentes

Casi el 95% de los adultos rechinan los dientes, al menos una vez en su vida, y muchos lo hacen a menudo. Se ve con la misma frecuencia en niños.

Una condición llamada "Apnea obstructiva del sueño" (bloqueo de las vías respiratorias que se produce durante el sueño) puede desencadenar el rechinar de dientes. Si su hijo ronca, respira por la boca o tiene signos de apnea (pausas en la respiración cuando duerme), debe avisar a su proveedor de atención primaria, ya que puede necesitar una evaluación. El rechinar de dientes también es más común en niños con discapacidades, especialmente en aquellos con parálisis cerebral y retraso en el desarrollo.

El rechinar de dientes puede causar dolor de cabeza, de dientes y de las articulaciones temporomandibulares en niños más grandes. La erosión (desgaste) dental puede ocurrir si el rechinar de dientes es frecuente. Finalmente, el estrés también puede contribuir al bruxismo.

¿Qué puede hacer sobre el rechinar de dientes?

No hay mucho que necesite hacer si un niño rechina sus dientes. Generalmente no es algo preocupante. Sin embargo, las estrategias de relajación pueden ser útiles. Si un niño tiene dolores de cabeza, dolor de dientes o está desgastando sus dientes, hable con un dentista. Los niños mayores y los adolescentes pueden beneficiarse de un protector bucal que previene la erosión dental.

© Mindell JA & Owens JA (2003) A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Utilizado con permiso.

Más información

- Centro de Trastornos del Sueño
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.



Seattle Children's[®]
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el médico de su hijo.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

10/20
Tr(lv/)
PEI288S

Bruxism (teeth-grinding)

What is bruxism?

Bruxism is the medical term for teeth grinding. Surprisingly, teeth grinding is common in children. Children and adolescents can grind their teeth in any stage of sleep but are more likely to do it during the first half of the night, when non-REM sleep is more common.

Teeth grinding in babies

Almost 50% of babies grind their teeth. It usually begins at about age 10 months, after a baby has their two top front and two bottom front teeth (deciduous incisors). Some babies only grind their teeth a little bit, but others can do it throughout most of the night. While teeth grinding in adults can lead to dental problems, teeth grinding in babies is not a concern and it goes away on its own usually without doing any damage to the teeth. However, if the teeth grinding is worrisome or if there are any changes in your child's teeth, do see a dentist.

Teeth grinding in children and adolescents

Almost 95% of all adults have ground their teeth at least once in their life, and many do it often. It is seen just as often in children.

A condition called "Obstructive sleep apnea" (airway blocking that occurs during sleep) can trigger teeth grinding. If your child has snoring, mouth breathing or signs of apnea (pauses in breathing), you should let your primary care provider know, as they may need further evaluation. Teeth grinding is also more common in children with disabilities, especially those with cerebral palsy and developmental delay.

Along with teeth grinding, your older child may have teeth pain, temporomandibular joint pain, and headaches. Dental erosion can be a concern with frequent teeth grinding. Finally, stress is likely to result in increased teeth grinding.

What can you do about teeth grinding?

Nothing much needs to be done if a child is grinding their teeth. It is usually of little concern. However, relaxation strategies may be helpful. If a child is having headaches, having tooth pain, or is wearing down their teeth, talk to a dentist. Older children and adolescents may benefit from a mouth guard, which prevents dental erosion.

© Mindell JA & Owens JA (2003) A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Used with permission.

To Learn More

- Sleep Disorders Department
206-987-5072
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

10/20
PE1288