



Guía Práctica para Aliviar el Bruxismo

Cómo relajar tu mandíbula, tu sistema nervioso y recuperar el descanso.

1. Introducción: ¿Qué es el bruxismo?

El bruxismo no es solo apretar o rechinar los dientes. Es un reflejo de cómo tu cuerpo responde al estrés, los hábitos diarios, la postura y el equilibrio de tu sistema nervioso.

Millones de personas lo padecen, aunque muchas no lo identifican hasta que los síntomas aparecen. Estos síntomas incluyen:

- Dolor o rigidez mandibular.
- Desgaste dental y sensibilidad.
- Dolores de cabeza frecuentes, sobre todo al despertar.
- Tensión en cuello y hombros.
- Dificultades para dormir profundamente.

El bruxismo impacta no solo en tu boca, sino también en tu descanso, energía y bienestar emocional.

2. El nervio vago y el bruxismo

Parte teórica

El nervio vago conecta el cerebro con muchos órganos: corazón, pulmones, estómago e intestinos. Es clave para regular el equilibrio entre tensión (estrés) y relajación. Cuando funciona bien, tu cuerpo descansa, los músculos se relajan y el sueño mejora. Cuando está poco activo, el cuerpo se mantiene en alerta, favoreciendo la tensión en la mandíbula.

Parte práctica: ejercicios básicos

👉 Vas a aprender cómo estimular tu nervio vago con ejercicios fáciles:

1. Respiración diafragmática 4-6

- Inhala por la nariz contando 4 segundos.
- Exhala por la boca contando 6 segundos.
- Repite 5 minutos.



2. Gárgaras con agua

- Hacé gárgaras durante 20-30 segundos, 2-3 veces al día.

3. Canto o tarareo

- Tararea sonidos largos como 'mmm' o 'ooooh' durante 5 minutos.

4. Inmersión facial en agua fría

- Sumergí la cara en agua fría 10-15 segundos. Podes usar un bowl con agua fría o con algo de hielo.



5. Automasaje lóbulo de la oreja

- Masajea suavemente el lóbulo de la oreja durante 1-2 minutos.



3. Hábitos diarios que reducen el bruxismo

El bruxismo mejora con cambios simples en tu rutina. Aquí tienes los más importantes:

- **Higiene del sueño:** horarios regulares, evitar pantallas antes de dormir, crear un ambiente oscuro y silencioso.
- **Control de estimulantes:** reducir café, alcohol y tabaco, sobre todo por la tarde.
- **Técnica 'Lips together, teeth apart':** labios juntos, dientes separados, repítelo varias veces al día.
- **Postura y ergonomía:** pantalla a la altura de los ojos, espalda apoyada, pausas cada 45 minutos.

- **Manejo del estrés:** caminar, hacer yoga, meditar o simplemente respirar profundo varias veces al día.

4. Mandíbula y ejercicios prácticos

Parte teórica

La articulación temporomandibular (ATM) funciona como bisagra entre tu mandíbula y cráneo. Si se sobrecarga, aparecen clics, dolor, rigidez y molestias en cuello y cabeza. Los músculos más implicados son: masetero, temporal, pterigoideos y los músculos cervicales.

Parte práctica: ejercicios básicos

1. Automasaje masetero

- Colocá los dedos en las mejillas, cerca del pómulo.
- Presioná suavemente y desliza hacia abajo.
- Repetir 15 veces



2. Automasaje temporal

- Coloca los dedos en las sienes.
- Haz círculos pequeños durante 2 minutos.



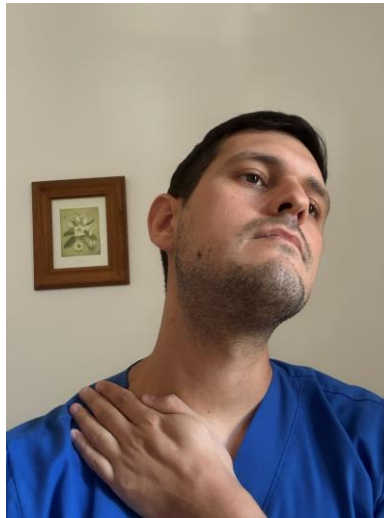
3. Ejercicio de apertura controlada

- Frente al espejo, abre la boca lentamente.
- Mantén la línea recta, evita desviaciones.
- 15 repeticiones.



4. Estiramiento cervical

- Inclina la cabeza atrás fijando la zona clavicular.
- Mantén 20 segundos y cambia de lado.
- Repite 3 veces por lado.



5. Movilidad mandibular lateral

- Mové la mandíbula suavemente hacia un lado y luego al otro.
- 15 repeticiones por lado.



6. Lengua en paladar + apertura

- Colocá la lengua en el paladar detrás de los dientes.
- Respirá solo por la nariz.
- Abrir la boca sin despegar la lengua.
- 15 repeticiones



✅ Rutina rápida de 10 minutos:

- 5 min de respiración diafragmática.
- 3 min de automasaje mandibular.
- 2 min de estiramiento cervical.