

## Salute

→ no dalla loro posizione ideale, e ciò favorisce la tendenza al bruxismo». Per questa ragione, è importante cercare di riequilibrare i rapporti tra i due attori in gioco, rifacendo le otturazioni deteriorate e ricostruendo i denti consumati. «Per quelli posteriori (molari e premolari) la ricostruzione dentale può essere diretta, cioè eseguita dal dentista con resina composita, o indiretta, attraverso intarsi realizzati dal laboratorio in composito o disilicato di litio», prosegue il dottor Bormida. «Circa i denti davanti (canini e incisivi), il restauro doc, invece della ricostruzione che può risultare visibile, prevede l'applicazione delle faccette estetiche: sottilissime protesi in ceramica che si applicano sulla faccia esterna dei denti. Proteggono e rinforzano lo smalto, assicurano un bel sorriso e correggono le geometrie difettose dei denti».

### Prima di dormire indossa il bite

Una volta riequilibrati, almeno parzialmente, i rapporti difettosi tra le due arcate, è utile confezionare un bite. Si tratta di un riequilibratore neuromuscolare su misura, consistente in un apparecchietto trasparente, in resina acrilica o silicone, da indossare di sera prima di andare a dormire. Viene in genere applicato sull'arcata



### RILASSATI CON LA SOFROLOGIA

Hai un incontro importante con il tuo capo e stai già cominciando a tendere la mascella e a serrare i denti? Per liberarti dal bruxismo, frequenta un corso di sofrologia, un metodo di rilassamento dinamico sviluppato negli anni '60 a Madrid, dal neuropsichiatra Alfonso Caycedo. Molto in voga in

Francia, sta cominciando ad affermarsi anche in Italia. In che cosa consiste? «In una serie di esercizi che inducono un rilassamento muscolare profondo, accompagnati da una gestualità tesa ad allontanare ansie, paure e pensieri fissi», spiega Stephanie Testa, trainer di sofrologia presso l'Aspria Harbour Club di Milano. «Questi esercizi, insieme alla respirazione e alle

visualizzazioni guidate, aiutano chi soffre di bruxismo ad acquisire tre doti: consapevolezza, controllo e autonomia. Analizzate le reazioni automatiche che lo portano a "stringere" i denti, impara a modificarle a proprio vantaggio, utilizzando le tecniche sofrologiche tutte le volte che si sente teso: in ufficio, mentre guida, studia, deve

svolgere un compito o affrontare situazioni critiche. Gli esercizi di rilassamento della mascella, della mandibola, della nuca, del collo e delle spalle possono, infatti, essere eseguiti anche seduti al computer». Un metodo utile, quindi, che s'inserisce nella vita quotidiana per disinnescare comportamenti dannosi per il corpo e la mente.