

# Morderse las uñas puede provocar bruxismo



Cuida tus dientes del efecto que puede causar el morderte las uñas.



## ¿Qué es el bruxismo?

Es el hábito de rechinar, apretar o crujir los dientes involuntariamente.

**El bruxismo puede ocurrir mientras dormimos, pero también durante el día en momentos de estrés.**

**¡Sí, esto incluye cuando, de manera inconsciente, nos mordemos las uñas!**



## Algunas señales de bruxismo son:

- Los dientes se ven “planos” en las puntas
- Sensibilidad dental
- Chasquidos al abrir o cerrar la boca
- Marcas en la lengua



## ¿Cómo esto afecta tu salud oral?

### Casos graves de bruxismo pueden ocasionar:

- Desgaste del esmalte
- Dientes fracturados o muy gastados
- Encías retraídas
- Problemas en la mandíbula

## Si piensas que tienes bruxismo, te recomendamos lo siguiente:

- **Cuando visites al dentista:**
  - Revisa si hay desgaste en los dientes o tensión en la mandíbula.
  - Consulta si recomienda un protector bucal.\*\*
  - Pide que te enseñe técnicas para relajar la mandíbula y la boca.
- **Reduce el estrés y busca actividades o técnicas que te ayuden a identificarlo y manejarlo.**

*Nota: \*\*El beneficio de la férula (protector bucal) está sujeto a la póliza de su cubierta.*

# Nail biting can lead to bruxism

Protect your teeth from the effects that nail biting can cause.



## What is bruxism?

It is the habit of involuntarily grinding, clenching, or crunching your teeth.

**Bruxism can occur while we sleep, but it can also happen during the day in moments of stress.**

**Yes, this includes when we unconsciously bite our nails!**



## Some signs of bruxism include:

- The tips of the teeth look 'flat'
- Clicking or popping when opening or closing the mouth
- Tooth sensitivity
- Indentations on the tongue



## How does this affect your oral health?

### Severe cases of bruxism can cause:

- Enamel wear
- Receding gums
- Fractured or severely worn teeth
- Jaw problems, like TMJ disorders.

## If you think you have bruxism, we recommend the following:

- **When you visit your dentist:**
  - Check for tooth wear or tension in the jaw.
  - Ask if they recommend a mouthguard.\*\*
  - Ask them to teach you techniques to relax your jaw and mouth.
- **Reduce stress and look for activities or techniques that can help you identify and manage it.**

*Note: \*\*The benefit for the mouthguard is subject to your coverage policy.*