



# ¿Tu dolor dental está causando dolores de cabeza?

Cuando tenemos dolor de cabeza, es importante llegar a la raíz del problema e intentar identificar qué lo está causando. Una de las posibles causas, aunque pueda sorprendernos, puede tener origen en algún problema de salud oral.

## Cuatro problemas o condiciones de salud oral, que pueden causar dolores de cabeza son:

1

### **Bruxismo (también conocido como rechinar los dientes)**

Es causado mayormente por el estrés sin que la persona lo note, especialmente al dormir, y suele provocar dolor en la mandíbula, el rostro, los dientes y la cabeza.

#### **¿Qué puedes hacer?**

*Usa protectores bucales al dormir y busca maneras para manejar el estrés.*

2

### **Desalineamiento de los dientes y la mandíbula**

Cuando los dientes o la mandíbula no están alineados correctamente, tu mordida se afecta. Esto puede causar tensión muscular, y a su vez genera dolor de cabeza.

#### **¿Qué puedes hacer?**

*Un dentista puede recomendarte tratamientos para corregirlo.*

3

### **Dolor de las articulaciones temporomandibulares**

Problemas en las articulaciones que se encargan de ayudarte a mover la mandíbula pueden causar dolor desde el cuello hasta la cabeza.

#### **¿Qué puedes hacer?**

*Tu dentista o médico debe diagnosticar este problema y ofrecer un tratamiento.*

4

### **Caries dentales y enfermedad de las encías**

Algunos nervios en la boca pueden causar dolor de cabeza cuando son afectados por bacterias asociadas a las caries o a enfermedades de las encías.

#### **¿Qué puedes hacer?**

*Mantén una higiene dental adecuada y visita cada seis meses a tu dentista.*



# Is your tooth pain causing headaches?

When we have a headache, it is important to get to the root of the problem and try to identify what is causing it. One of the possible causes, although it may surprise us, can be related to an oral health issue.

## Four oral health problems or conditions that can cause headaches are:

1

### Bruxism (also known as teeth grinding)

It is mostly caused by stress without the person noticing it, especially during sleep, and it often leads to pain in the jaw, face, teeth, and head.

#### What can you do?

*Use a mouthguard while sleeping and look for ways to manage stress.*

2

### Misalignment of the teeth and jaw

When the teeth or jaw are not properly aligned, your bite is affected. This can cause muscle tension, which in turn leads to headaches.

#### What can you do?

*A dentist can recommend treatments to correct it.*

3

### Temporomandibular joint (TMJ) pain

Problems with the joints that help move your jaw can cause pain that radiates from the neck to the head.

#### What can you do?

*Your dentist or doctor should diagnose the problem and provide treatment.*

4

### Tooth decay and gum disease

Some nerves in the mouth can cause headaches when they are affected by bacteria associated with cavities or gum disease.

#### What can you do?

*Maintain proper oral hygiene and visit your dentist every six months.*