

*Centro Odontoiatrico Dr. Antonino Romano*  
*Via Maggiore Toselli 87 Palermo (PA), tel: 091.6259656*  
*Via Stesicoro 59 Misilmeri (PA), tel: 091.8723600*  
*studioaromano@gmail.com www.centriodontoiatriciromano.com*

---

## **Bruxismo e Bite Plane**

**(Placca di Michigan)**



La placca di Michigan è specifica per la cura dei problemi temporo-mandibolari (DTM) ed ha le seguenti caratteristiche, in conformità con le indicazioni dell'America Academy of Tempomandibular disorders:

- deve essere di materiale rigido (come i denti)
- deve essere liscia (per non obbligare i denti a chiudere in una posizione prestabilita)
- deve avere delle caratteristiche gnatologiche peculiari (guida canina ed incisiva)
- deve ricoprire tutte le superfici occlusali dei denti

Ogni altra placca, che non corrisponde alle caratteristiche di cui sopra, va valutata attentamente perchè potrebbe non essere adatta per i Disordini Temporo-mandibolari. Sono state via via proposte infatti, una serie di placche molto diverse tra loro e che non hanno dimostrato effetti sicuri per i DTM. In particolare sono da evitare i bite in materiale morbido e quelli che non ricoprono tutti i denti.

Occorre ricordare che per risolvere i sintomi dolorosi spesso associati a queste condizioni, è utile appoggiarsi ad un fisioterapista specializzato in DTM e seguire i consigli che vengono dati sulle norme di comportamento da seguire (postura, dieta, tecniche di rilassamento, uso di farmaci).



L'idea che è stata alla base della terapia è quella di **impedire ai denti di entrare in contatto tra di loro**, in modo da svincolare la mandibola e l'articolazione temporo-mandibolare da una posizione obbligata (dalla masticazione) e potenzialmente patologica. In effetti, la mandibola, svincolata dall'occlusione, è libera di seguire le forze muscolari che piano piano la guidano verso una **nuova posizione**, più fisiologica e di riposo.

Il bite potrà essere portato **solo la notte** in modo da eliminare gli effetti negativi di un eccessivo digrignamento dei denti (**bruxismo**) che è, entro certi limiti, normale in ogni essere umano e che serve a dissipare lo stress accumulato durante il giorno. Grazie alla placca ci sarà un minor impegno dei muscoli della masticazione, e di conseguenza la risoluzione della sintomatologia dolorosa che consiste in una **dolenzia e un cerchio alla testa che è presente al mattino al momento del risveglio**. Può accompagnarsi ad un senso di dolenzia nella zona delle guance causato dall'iperlavoro dei muscoli masticatori avvenuto durante la notte a causa dell'eccessivo digrignamento.

Se invece il dolore non è muscolare ma della capsula articolare (ATM), il posizionamento più in avanti della mandibola, svincolata, grazie alla placca, dalle intercuspidadazioni presenti nel cavo orale, darà un notevole beneficio.

#### Indicazioni all'uso del bite plane:

- digrignamento notturno patologico (bruxismo) con mal di testa al mattino o dolore vicino all'orecchio (ATM)
- comparsa di faccette di usura sui denti naturali (i denti che si consumano e divengono sempre più corti); otturazioni del bordo incisale che si distaccano
- lesioni parodontali (parodontite cronica dell'adulto avanzata, cioè la vecchia "piorrea")
- grosse riabilitazioni in porcellana (per prevenire le fratture delle corone in porcellana)
- ampi interventi di implantologia (per proteggere gli impianti da forze masticatorie dislocanti laterali)



#### Istruzioni per i pazienti:

- come inserire e rimuovere l'apparecchio: per mettere in posizione l'apparecchio, si usa la pressione delle dita e quando l'apparecchio è stato inserito sui denti può essere stabilizzato serrandoli; per toglierlo facilmente, deve essere preso nell'area del I molare con le unghie di indice e pollice e spinta in basso la parte distale;
- indicare al paziente il tempo di utilizzo dell'apparecchio: nel dolore miogeno può essere sufficiente l'applicazione notturna, nelle alterazioni intracapsulari è necessaria un'applicazione continua. Se l'uso dell'apparecchio comporta aumento del dolore, il paziente deve toglierlo e segnalare immediatamente al medico l'inconveniente per poterlo correggere;
- talvolta può verificarsi un aumento della salivazione, che, tuttavia, è di rapida risoluzione (nell'arco di poche ore);
- difficoltà a parlare, con il bite superiore, che si risolve appena la lingua si adatta allo spessore della resina;
- igiene: per pulire il bite è ottimale l'uso di un bruschino da unghie con sapone di marsiglia, oppure pasticche disinfettanti da acquistare in farmacia, oppure gocce di amuchina in acqua.

Lo spazzolino da denti non è consigliabile, perchè è più costoso e si consuma in breve tempo. Per togliere il calcare, utilizzare viakal con acqua e aceto. E' importante fare asciugare il bite prime di riporlo per evitare colonizzazione batterica, con sgradevole retrogusto e decolorazione.