

5 NOVITÀ DOLCI CONTRO IL BRUXISMO

Integratori, calamite e massaggi: ecco le ultime scoperte che ti aiutano se l'apparecchio non basta

di ROSSANA CAVAGLIERI scrivilo a dminforma@mondadori.it

Quasi due italiani su dieci di notte serrano le mascelle e digrignano i denti. Un disturbo che colpisce quando lo stress trova sfogo durante il sonno. Il bite, il piccolo apparecchio in plastica modellato sulla forma delle arcate, è la soluzione proposta di solito dai dentisti. Ma se è vero che evita l'usura dei denti, purtroppo spesso non risolve del tutto il problema: semplicemente lo "sposta" perché le tensioni si scaricano su altre parti del corpo, come i muscoli del collo o della testa. E puoi ritrovarti con cefalee o dolori anche forti. Prova queste novità, da abbinare al tuo apparecchio.

I BIOMAGNETI RIEQUILIBRANO L'ENERGIA

Le tensioni che accumuli nei muscoli della masticazione si possono sciogliere con i biomagneti, speciali calamite da applicare direttamente sulla pelle. «Secondo la medicina tradizionale cinese, il campo magnetico generato dalle calamite riequilibra il flusso energetico nella zona, e questo allevia infiammazioni e contratture» spiega Peter Asselbergs, chiropratico e biochimico.

IN PRATICA Con il cerotto che trovi nella confezione fissa un biomagnete sulla fronte e un altro all'altezza dell'articolazione della mandibola. Tienili tutta la notte, alternando ogni sera i lati. Trovi i biomagneti online sul sito bio-magnet.eu a partire da 44 euro alla confezione.

LA RHODIOLA ABBASSA LO STRESS

Nel 70 per cento dei casi, sottolinea la Bruxism Association, il bruxismo è scatenato soprattutto da ansia e stress e peggiora se bevi troppi caffè o alcolici. «Sono utili gli integratori di rhodiola, pianta che aiuta a regolare i livelli di cortisolo e migliora il tono dell'umore» consiglia Piero Nobili, odontoiatra e responsabile del reparto di Odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico italiano di Milano.

IN PRATICA In farmacia prendi integratori di rhodiola associati ad antiossidanti come vitamina C ed E che ne migliorano l'assimilazione. Per una cura urto, due capsule al giorno per dieci giorni.

LA PALLINA OSSIGENA I TESSUTI

L'idea è venuta a Yamuna Zake, maestra di yoga americana:



Con i rialzi sei anche più bella

A forza di digrignarli, i tuoi denti si sono consumati. «Il trattamento più nuovo per riequilibrare la bocca si effettua dal dentista» spiega Piero Nobili, odontoiatra e responsabile del reparto di Odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico italiano di Milano. «Il medico inserisce i "rialzi di masticazione" che ripristinano la corretta distanza tra mascella e mandibola. In pratica si usano intarsi in materiale composito, senza devitalizzare i denti». I risultati sono ottimi: secondo uno studio pubblicato sul *British Dental Journal* non solo scompaiono i disturbi, ma si armonizzano i lineamenti del viso.

ha ideato una pallina speciale in gomma in grado di sciogliere i muscoli del viso. E il bello è che funziona anche come un lifting. «Il massaggio con la pallina ossigena i tessuti, rilassa i muscoli masticatori e favorisce l'allineamento delle ossa del viso» dice Manuela Scilironi, insegnante del Metodo Yamuna a Milano.

IN PRATICA Puoi imparare i gesti con il Dvd allegato alle palline (su yamunabodyrolling.it a 85 euro). Massaggia viso e collo per un quarto d'ora al giorno.

LO STRETCHING SCIOLGIE LA MANDIBOLA

Il bruxismo può manifestarsi anche di giorno. Magari non te ne rendi conto, ma nei momenti di tensione stringi spesso i denti: è un modo per rispondere alle sfide quotidiane. Alla fine le mandibole perdono la naturale mobilità e l'articolazione si irrigidisce. «Si può ricorrere alla cosiddetta ginnastica mandibolare per rilassare questa parte, meglio se associata a trattamenti chiropratici per migliorare la postura, visto che in molti casi le tensioni del viso e del collo sono scatenate da contratture in altre zone del corpo» conclude Peter Asselbergs.

IN PRATICA Al mattino e alla sera, seduta sul letto, fai slittare la mandibola prima a destra poi a sinistra, poi indietro e avanti. In ogni posizione resta per quattro secondi e ripeti tre volte. Importante: esegui i movimenti senza sforzare.