



Introdução

Hoje em dia, há uma infinidade de tratamentos que existem para aliviar e melhorar a vida dos pacientes, especialmente na medicina dentária. É o caso das duchas de relaxamento que são uma escolha de eleição entre os métodos existentes, tanto para o dentista como para o paciente, devido à sua facilidade de uso, custo e fabrico.

Desenvolvimento

O que é ?

Uma goteira de relaxamento é aparelho intra-oral removível, transparente e rígida. Materiais usados para a fabricação destas goteiras são geralmente o acrílico, o etileno-vinil-acetato e o policarbonato. É encaixada entre e sobre os dentes superiores e interiores. Permite estabilizar a mandíbula e aliviar a tensão muscular, e ajuda a articulação a ter uma posição mais estável ortopedicamente.[1]

A goteira de relaxamento é utilizada em situações específicas para tratar problemas relacionados à oclusão, articulação temporomandibular (ATM) e musculatura da face. Principais casos em que seu uso é indicado:

- Bruxismo
- Disfunção temporomandibular (DTM)
- Dores musculares
- Cefaleias tensionais
- Proteção dentária
- Após ajustes oclusais
- Controle de hábitos parafuncionais [2]



O bruxismo é uma parafunção que consiste no apertamento ou rangido dos dentes durante o dia ou à noite (ou ambas). Tem causa multifatorial mas é globalmente admitido que têm uma forte componente psicológica. Leva à sobrecarga sobre a articulação, dores musculares, cefaleias, fracturas dentárias e alteração do periodonto.[2]

A disfunção temporomandibular é o conjunto de distúrbios que afectam os músculos e as estruturas da articulação temporomandibular. Manifesta-se por alteração da abertura da boca e dores que podem ser musculares e/ou articulares. Também tem etiologia multifatorial mas há factores que favoreçam a sua presença, nomeadamente bruxismo, traumatismo da mandíbula (sobretudo por acidentes da viação), tensão emocional/muscular e patologia articular (artrite).[3]

Como e quando utilizar ?

A goteira pode ser usada durante o dia se recomendado pelo dentista, mas é usada principalmente à noite.

Este uso noturno irá evitar o ranger involuntário e a tensão excessiva dos músculos e da ATM que são sinais que aparecem sobretudo durante o sono de maneira inconsciente.

Para uma boa manutenção da goteira, é fundamental ter uma boa higiene oral, e por isso o primeiro passo é lavar os dentes de manhã e à noite, bem como passar o fio dentário, para não correr o risco de desenvolver problemas periodontais que podem piorar na presença da goteira.

- 1. Enxaguar após cada utilização.
- 2. Escovar suavemente com uma escova de dentes de cerdas macias e uma pasta de dentes não abrasiva.
- 3. Uma ou duas vezes por semana, mergulhe as goteiras em uma solução de limpeza específica (15-20 min).
- 4. Nunca limpe as goteiras com água quente.



O paciente deveria fazer uma consulta de controlo cada 6 meses, de forma a se evitar possíveis efeitos adversos (fraturas, movimentação ou desajustes da goteira).

Deve-se manter o paciente sob controle periódico o mínimo a cada 6 meses, de forma a se evitar possíveis efeitos adversos (P.ex. movimentações dentárias, fraturas ou desajustes das goteiras).[4]

⚠ CUIDADOS COM AS GOTEIRAS ⚠

Não comer com a goteira

Não beber bebidas quentes, coloridas e doces

Não fumar

Conclusão

A goteira de relaxamento trata de diferentes problemas de oclusão e musculatura facial. Necessita de um bom uso para ser eficaz, e é recomendado manter a higiene dela para ficar usado a longo prazo. É um tratamento de eleição de curto prazo, mas sua eficácia tende a se igualar a outros tratamentos de longo prazo.

Referências Bibliográficas

[1] Albagieh, Hamad, et al. "Occlusal Splints-Types and Effectiveness in Temporomandibular Disorder Management." The Saudi Dental Journal, vol. 35, no. 1, Dec. 2022, <https://doi.org/10.1016/j.sdentj.2022.12.013>.

[2] Manfredini, Daniele, et al. "Standardised Tool for the Assessment of Bruxism." Journal of Oral Rehabilitation, vol. 51, no. 1, 3 Jan. 2023, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36597658/, <https://doi.org/10.1111/joor.13411>.

[3] Ananthan, Sowmya, et al. "Biomechanics and Derangements of the Temporomandibular Joint." Dental Clinics of North America, vol. 67, no. 2, 1 Apr. 2023, pp. 243-257, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36965929/, <https://doi.org/10.1016/j.cden.2022.11.004>. Accessed 28 Apr. 2023.

[4] (2017, June 13). 8 tips for cleaning a retainer. Medicalnewstoday.com; Medical News Today. https://www.medicalnewstoday.com/articles/317894#_noHeaderPrefixedContent

[5] Kuzmanovic Pficer, J., Dodic, S., Lazic, V., Trajkovic, G., Milic, N., & Milicic, B. (2017). Occlusal stabilization splint for patients with temporomandibular disorders: Meta-analysis of short and long term effects. PLOS ONE, 12(2), e0171296.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171296>