

Emicranie ricorrenti. Se l'articolazione temporo mandibolare è infiammata, il dolore si irradia in altre parti del corpo

Gnatologia: la disciplina che rivoluziona la mappa del benessere quotidiano

C'è un tipo di mal di testa che non si cura con un analgesico e non passa con il riposo, è un dolore subdolo, intermittente che torna quando meno te lo aspetti. Molti lo confondono con lo "stress", ma sempre più specialisti puntano il dito altrove: la mandibola. Benvenuti nel mondo della gnatologia, la disciplina che sta riscrivendo la mappa del benessere quotidiano. Immaginiamo un ingranaggio che lavora male: cigola, si blocca, trascina con sé tutto il meccanismo. La mandibola funziona allo stesso modo. Se l'occlusione non è equilibrata, se i muscoli lavorano in tensione o se l'articolazione temporo mandibolare è infiammata, il dolore non resta confinato lì, si irradia, sale, colpisce altre parti del corpo. E così nascono cefalee muscolo tensive, dolori orbitali, pesantezza alla fronte, fitte alle tempie. Molti pazienti raccontano: «Pensavo fosse solo stress. Poi ho scoperto che stringevo i denti anche di notte».

La gnatologia studia proprio questo: il rapporto tra denti, muscoli e articolazioni ed equilibrio posturale generale. Espesso, dietro un mal di testa cronico, c'è un morso che non lavora come dovrebbe. Sempre più spesso la risposta si trova proprio nel delicato equilibrio tra denti, muscoli e articolazioni temporo mandibolari. «Negli studi dentistici», racconta il dottor Carlo Marchetti, direttore sanitario della Clinica Marchetti di Morbegno, medico odontoiatra con una lunga esperienza clinica ed accademica in gnatologia maturata presso il Policlinico di Milano, l'Istituto Neurologico Carlo Besta e l'Istituto Stomatologico italiano, «arrivano sempre più pazienti alla ricerca dell'ultima speranza, dopo aver consultato diversi professionisti senza trovare una soluzione definitiva».

Dottor Carlo Marchetti, partiamo dalle basi: può spiegarci cos'è esattamente la gnatologia?

«La gnatologia è la branca dell'odontoiatria che studia la fisiologia e la fisiopatologia del complesso cranio cervico mandibolare, analizzando come denti, mandibola, muscoli e articolazioni lavorano insieme durante funzioni fondamentali come masticazione, deglutizione, respirazione e fonazione. Quando questo sistema perde armonia, possono comparire



Il dottor Carlo Marchetti

disturbi che spesso non vengono collegati subito alla bocca: cefalee, dolori al collo, vertigini, difficoltà di apertura e chiusura della bocca, bruxismo, fino a problemi posturali più complessi».

Quindi il dentista non tratta solo problemi legati ai denti?

«Esatto. Molti pensano che il dentista si occupi solo di denti, ma la gnatologia guarda al sistema nel suo insieme. Un problema di masticazione può causare mal di testa, dolori cervicali, acufeni, vertigini, problemi posturali, perfino dolori alla schiena. La bocca è col-

legata a tutto il corpo».

Quali sono i disturbi più comuni che trattate?

I più frequenti sono:

- Bruxismo: il digrignamento o serramento dei denti, spesso notturno
- Disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare (ATM): scatti, dolori, blocchi della mandibola, rumori articolari
- Malocclusioni: quando i denti non combaciano bene
- Cefalee muscolo-tensive legate alla postura mandibolare

UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

Lo gnatologo non lavora mai da solo. La disciplina richiede una collaborazione stretta con ortodontisti, osteopati, fisioterapisti, otorinolaringoiatri, posturologi, gastroenterologi e medici esperti nelle ap-

nee del sonno. Talvolta, nelle situazioni più complesse, è necessario l'intervento di altri specialisti. Nel caso di bruxismo secondario a reflusso gastroesofageo, per esempio, può essere utile rivolgersi a un gastroenterologo. Quando, invece, il digrignamento è secondario alla Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS) e rappresenta un tentativo fisiologico messo in atto dall'organismo per aumentare la pervietà delle vie aeree superiori, può essere utile l'intervento di un medico esperto in apnee del sonno. È un lavoro di squadra che mira a ricostruire l'equilibrio funzionale dell'intero apparato stomatognatico. Una diagnosi gnatologica corretta può migliorare la qualità della vita, prevenire problemi futuri e ridurre l'uso improprio di farmaci antidolorifici. È una disciplina che guarda alla persona nel suo insieme, integrando competenze diverse per un risultato più completo.

I sintomi da non sottovalutare sono:

- Mal di testa ricorrenti
- Dolore o rigidità alla mandibola
- Rumori o scatti quando si apre la bocca
- Dolori cervicali o senso di pressione alla testa
- Difficoltà a masticare o sbadigliare.

Se questi sintomi si presentano insieme, è consigliabile una valutazione gnatologica».

LA VISITA GNATOLOGICA

La visita gnatologica non è un semplice controllo dei denti. È un'indagine completa: postura, muscoli, movimenti, abitudini.

E spesso il risultato sorprende i pazienti: «Non avrei mai pensato che il mio mal di testa venisse da qui».

La visita gnatologica non è invasiva e si basa su:

- Anamnesi dettagliata: si analizzano abitudini, sintomi, postura, stress
- Esame clinico: si valutano i movimenti mandibolari, i muscoli, l'occlusione
- Esami strumentali
- Elettromiografia dei muscoli masticatori: misura la tensione muscolare a riposo e in funzione
- Kinesiografia mandibolare: registra i movimenti della mandibola
- In alcuni casi, pedana posturo-stabilometrica e visita osteopatica: valuta l'equilibrio e la postura

Serrare i denti Se ne parla sempre di più

La gnatologia dà risposte dove altri percorsi non le hanno date. Perché il mal di testa non è sempre un problema "di testa". In un'epoca in cui viviamo serrando i denti – per lo stress, per le posture digitali, per le tensioni quotidiane o fattori involontari – la mandibola è diventata un punto debole che non possiamo più ignorare.

corporea

• Risonanza dell'ATM per escludere danni articolari

C'è un legame tra stress e problemi gnatologici?

«Assolutamente sì. Lo stress è uno dei principali fattori scatenanti del bruxismo. Molte persone "scaricano" la tensione serrando i denti, spesso senza accorgersene. La mandibola è una zona di compensazione emotiva. Il bruxismo del sonno, invece, in cui il digrignamento è più comune, è un fenomeno completamente involontario e dipende da meccanismi centrali del sistema nervoso ortosimpatico evidenziabile dall'aumento della frequenza cardiaca, cui seguono, dopo pochi secondi, attivazioni ritmiche dei muscoli masticatori. Queste attività possono essere rilevate attraverso uno specifico dispositivo applicato al paziente prima del riposo notturno che permette, tramite elettrodi posizionati sui masseteri ed elettrodi cardiaci, di identificare frequenza, intensità e durata degli episodi di bruxismo, e soprattutto di distinguere gli episodi di attivazione isotonica (digrignamento) da quelli di attivazione isometrica (serramento)».

Clinica Marchetti: centro polispecialistico, aperto anche il sabato che offre servizi, diagnosi e trattamento dei problemi del distretto testa e collo.

Via Vanoni 39 - Morbegno (SO)

Orari di apertura

lun-ven: 8.30 - 19.00

sab: 8.30 - 18.00

+39 0342 610310

info@clinicamarchetti.it

WhatsApp +39 327 8574281

www.clinicamarchetti.it

Bruxismo. Fenomeno complesso

Il legame tra mandibola e il mal di testa

Quando l'articolazione temporo-mandibolare (ATM) è in disfunzione – per esempio a causa di bruxismo, serramento notturno o malocclusioni – i muscoli masticatori si contraggono in modo anomalo. Il risultato? Tensioni che si irradiano verso le tempie, la nuca, il collo, generando cefalee muscolo-tensive spesso scambiate per emicranie.

Il bruxismo è un fenomeno

complesso che può manifestarsi con diverse modalità, tra cui il serramento e il digrignamento.

«Durante la veglia possono essere presenti il bracing, ovvero una condizione nella quale i muscoli masticatori sono tenuti in costante tensione senza contatto tra i denti; il thrusting, cioè una costante protrusione della mandibola; oppure il mantenimento di un contatto costante tra i denti».



L'elettromiografia dei muscoli masticatori

Segnali di allarme. Saperli ascoltare

Preziosi consigli per evitare anni di fastidi

Ascoltate il vostro corpo. Se avete dolori al viso, mal di testa al risveglio, rumori alla mandibola o denti consumati (dolori cervicali, rigidità cervicale), non ignorateli.

Rivolgetevi a un dentista o medico esperto in gnatologia. Una diagnosi tempestiva può evitare anni di fastidi.

L'obiettivo non è solo eliminare il dolore, ma ripristinare

l'equilibrio funzionale tra bocca, testa e corpo.

Se soffri di cefalee ricorrenti e nessuna terapia sembra funzionare, la risposta potrebbe essere nella tua mandibola.

Una visita gnatologica può fare la differenza tra convivere con il dolore e ritrovare il benessere, perché a volte, per guarire la testa, bisogna partire dalla bocca.