UM GUIA PRÁTICO PARA VOCÊ ENTENDER A

ODONTOLOGIA DO SONO



WWW.CRO-DF.ORG.BR

EBOOK

Comissão de Odontologia do Sono
CRO-DF



ÍNDICE

A ODONTOLOGIA E O SONO 2

OS PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO E A ODONTOLOGIA 3

DISTÚRBIOS RESPIRATÓRIOS DO SONO 4

IMPACTO NA SAÚDE 5

ÁREA DE ATUAÇÃO 6

TRATAMENTOS ODONTOLÓGICOS 7

HIGIENE DO SONO 8

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 9

PENSE NISSO! 10

A ODONTOLOGIA E O SONO

Dormir bem, todos os dias, é essencial para uma boa saúde. Durante o sono, as energias são recarregadas, o organismo é restaurado e as toxinas são eliminadas do corpo. Esses processos são responsáveis pelo fortalecimento do sistema imunológico, bom funcionamento do cérebro e ajudam a prevenir doenças.

Para entender a relação da odontologia e o sono você precisa saber que, de acordo com um estudo realizado na Universidade de São Paulo, 33% da população sofrem com a apneia obstrutiva do sono, 42% roncam, 45% queixam-se de insônia ou dificuldade para dormir, enquanto que 10% rangem os dentes 3 ou mais noites por semana.

Assim, fica clara a importância da atuação do cirurgião-dentista no tratamento e manejo desses distúrbios que acontecem na cavidade bucal e vias aéreas superiores, pois a forma como as arcadas dentárias se desenvolvem, impacta na maneira como o indivíduo respira, dorme e vive.



VOCÊ SABIA?

O prejuízo no tempo de sono pode alterar o aprendizado e aumentar o risco de obesidade

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO QUE SE RELACIONAM COM A ODONTOLOGIA?

Distúrbios Respiratórios do Sono

Distúrbios Respiratórios do Sono (DRS) são alterações na respiração durante o sono, como o ronco primário, síndrome da resistência das vias aéreas e apneia obstrutiva do sono, que podem levar a vários despertares, alterando a qualidade e a quantidade de sono. Esses distúrbios podem acontecer em qualquer idade, sendo os homens e as mulheres, na menopausa, os mais acometidos. Vale lembrar que há uma piora do quadro com a idade. Devemos ficar atentos aos idosos.

Ronco primário

É um problema que afeta a saúde do indivíduo e pode prejudicar a qualidade do sono, também, de quem dorme ao lado. Trata-se de um ruído respiratório que ocorre durante o sono, causado pela vibração das estruturas da garganta, durante a passagem de ar, por uma via estreita.

Apneia Obstrutiva do Sono (AOS)

Ocorre pela obstrução das vias respiratórias por um período igual ou superior a 10 segundos durante o sono, com quedas na oxigenação e consequente fragmentação do sono.

Bruxismo

É um distúrbio de movimento que, também, ocorre durante o sono. Caracterizado por apertar ou ranger dos dentes, ou pela contração muscular, sendo mais frequente na infância e, em adultos, na idade produtiva. Importante saber que o bruxismo do sono é controlado pelo sistema nervoso central e suas causas ainda não estão totalmente esclarecidas. Sabe-se que está relacionado a alguns fatores como genética, uso de determinados medicamentos e substâncias. Pode estar associado a algumas doenças como o refluxo gastroesofágico e a apneia obstrutiva do sono. O diagnóstico é feito por meio de sinais e sintomas clínicos, e o exame de polissonografia é indicado somente quando há suspeita de algum outro tipo de distúrbio do sono associado.

CAUSAS, SINAIS, SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Mas o que pode causar essa obstrução?

As obstruções de nariz e garganta, como as hipertrofias de adenoides e amígdalas, a obesidade e as alterações craniofaciais, como o menor tamanho e/ou retrusão de mandíbula, são causas muito comuns nas crianças. Nos adultos, a obesidade, as alterações craniofaciais, hábitos como a ingestão de bebida alcoólica em excesso, tabagismo e uso de medicações sedativas, entre outros fatores, aumentam o risco para apneia do sono.



Como saber quem tem AOS?

De forma sucinta, os principais sinais e sintomas variam de acordo com a idade: nas crianças, a respiração bucal, a falta de selamento labial, o ronco e o sono agitado. Enquanto nos adultos, sonolência diurna, sono não reparador, fadiga, queixa de ronco e pausas respiratórias assistidas.

Como é feito o diagnóstico da AOS?

Diferente do ronco primário, a apneia obstrutiva do sono tem como padrão ouro de diagnóstico a polissonografia: exame realizado em laboratório do sono, que consiste no registro simultâneo de algumas variáveis fisiológicas.

CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO

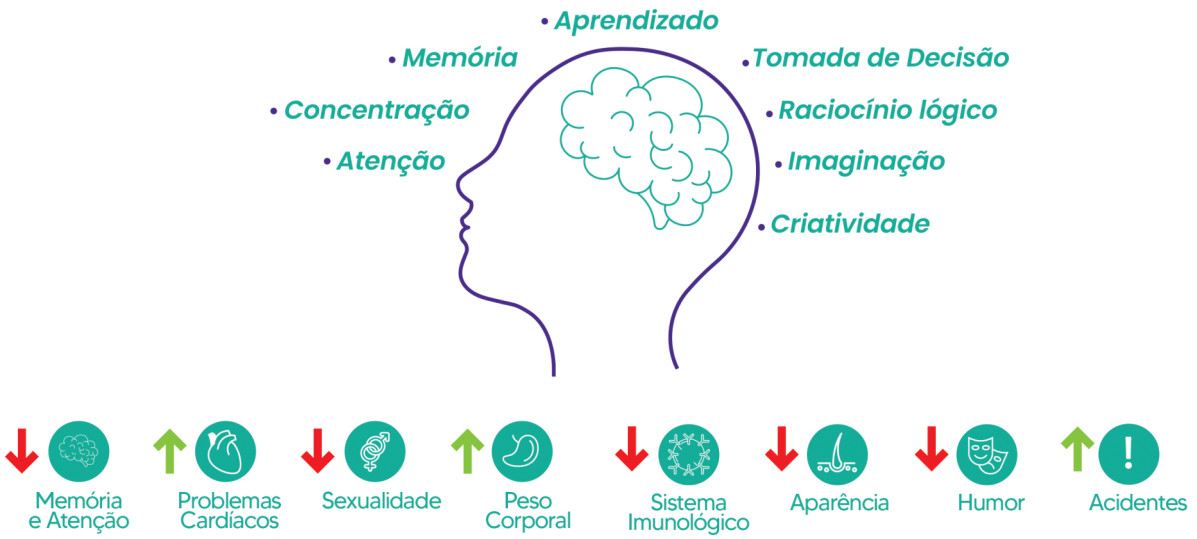


CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO

Consequências da AOS

Pode afetar o sistema imunológico, acarretar problemas cardíacos, como hipertensão arterial sistêmica e arritmia, diabetes, depressão e sonolência diurna, aumentar o risco de acidentes de trabalho e trânsito, provocar alteração de humor e cognição.

Nas crianças, pode ainda prejudicar tanto o crescimento pondero-estatural, quanto o crescimento dos maxilares, interferir no desempenho escolar, alterar o humor, além de provocar irritabilidade e aumentar o risco de déficit de atenção.



Fonte:https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2023/02/DIGITAL-cartilha-semana-do-sono-2023-1.pdf

A Odontologia do Sono

É uma área da Odontologia que pode atuar no diagnóstico, prevenção e tratamento de algumas condições de saúde bucal que afetam o sono, como bruxismo, ronco e apneia obstrutiva do sono. Ainda não é uma especialidade, mas assim como em outras áreas, é necessário que o cirurgião-dentista seja capacitado e tenha conhecimento sobre a fisiologia do sono, diagnósticos dos distúrbios do sono e atue de forma multidisciplinar no tratamento dessas condições. É uma área promissora pois, segundo a Associação Mundial de Medicina do Sono, os distúrbios do sono afetam 45% da população, uma verdadeira epidemia global!





Área de atuação

O manejo e o tratamento dos distúrbios do sono, relacionados à odontologia, dependem de fatores como a idade do paciente e da gravidade do problema. O cirurgião-dentista deve fazer parte de uma equipe multidisciplinar, composta por médicos, fonoaudiólogos, nutricionistas, psicólogos e outros profissionais capacitados em sono, para obtenção dos melhores resultados.

A CONTRIBUIÇÃO DE CADA ESPECIALIDADE

Tratamento ortopédico funcional

O tratamento ortopédico funcional, na infância e adolescência, permite estimular e melhorar o desenvolvimento das arcadas dentárias, regularizando a passagem de ar na orofaringe e facilitando o reestabelecimento da respiração nasal adequada.O tratamento destas características faciais, nesta fase, é uma das maneiras de realizar a prevenção dos distúrbios respiratórios no adulto.

Tratamento ortocirúrgico

O tratamento, por meio de cirurgia ortognática, promove o equilíbrio da função, com o reestabelecimento da mastigação, respiração, fonação, deglutição e oclusão, sendo também uma importante opção de tratamento dos distúrbios respiratórios do sono.

VOCÊ SABIA?

O AIO, usado para tratar o ronco e a apneia do sono, também auxilia no controle dos efeitos deletérios causados pelo bruxismo do sono.

Tratamento com aparelho intraoral - (AIO)

O tratamento com os aparelhos reposicionadores mandibulares, ou aparelhos intraorais (AIO), como também são chamados, são os mais utilizados e estudados para o tratamento do ronco e apneia obstrutiva do sono em adultos.

Eles agem por meio do avanço da mandíbula, aumentando o volume da via aérea superior, melhorando a tonicidade da musculatura na região, além de impedir a retrusão mandibular.

Desta forma, ocorre a melhora do ronco e dos eventos de apneia obstrutiva do sono.

Manejo do bruxismo

Não existe tratamento para o bruxismo, e sim, manejo para controlar seus efeitos deletérios, sendo a placa interoclusal rígida, em acrílico, o recurso mais indicado. Estratégias comportamentais também são importantes, como o uso de aplicativos, a TCC (terapia cognitiva comportamental), meditação e a higiene do sono.

7 - HIGIENE DO SONO



Ter horários bem definidos para dormir e acordar, mesmo em feriados e fins de semana



Não consumir bebidas estimulantes (cafeína, chocolate, bebidas alcoólicas, chá preto, chá verde e refrigerantes) pelo menos seis horas antes de dormir



Não comer alimentos muito pesados ao jantar, além de evitar estimulantes como açúcares ou comidas picantes



Ficar longe das telas, pelo menos uma hora antes de dormir



Evitar fumar



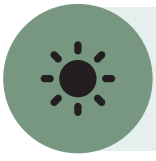
Praticar exercícios regularmente



Dormir em ambiente escuro e silencioso



Evitar cochilos diurnos



Expor-se ao sol diariamente

ATENÇÃO

Em caso de dificuldade para dormir:

- Não se automedique
- Conheça a terapia cognitiva para a insônia
- Procure ajuda do médico do sono e do psicólogo do sono
- A apneia do sono pode ser confundida com insônia

8 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Johal A, Hamoda MM, Almeida FR, Marklund M, Tallamraju H. The role of oral appliance therapy in obstructive sleep apnoea. Eur Respir Rev. 2023 Jun 21;32(168):220257. doi: 10.1183/16000617.0257-2022. PMID: 37343962; PMCID: PMC10282823

.....

Manfredini D; et al. Standardised Tool for the Assessment of Bruxism. J Oral Rehabil. 2023 Jan 3. doi: 10.1111/joor.13411. Epub ahead of print. PMID: 36597658

.....

Dal Fabbro, Cibele A Odontologia na Medicina do sono / Cibele Dal Fabro, Cauby Maia Chaves Junior, Sergio Tufik. – Maringá : Dental Press, 2012

.....

Duarte RLM, Togeiro SMGP, Palombini LO, Rizzatti FPG, Fagondes SC, Magalhães-da-Silveiraa FJ, et al. Brazilian Thoracic Association Consensus on Sleep-disordered Breathing. J Bras Pneumol. 2022;48(4):e20220106

.....

Kapur VK, Auckley DH, Chowdhuri S, Kuhlmann DC, Mehra R, Ramar K, Harrod CG. Clinical Practice Guideline for Diagnostic Testing for Adult Obstructive Sleep Apnea: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. J Clin Sleep Med. 2017 Mar 15;13(3):479-504. doi: 10.5664/jcsm.6506. PMID: 28162150; PMCID: PMC5337595.

.....

Gonçalves LPV. Qualidade de vida de crianças com distúrbios respiratórios do sono após expansão rápida da maxila. 2012. 93, [4] f., il. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde)—Universidade de Brasília, Brasília, 2012

.....

Capalbo. LC; et al. Rapid maxillary expansion as a treatment for obstructive sleep apnea syndrome in children and adolescents: an evaluation by polysomnography and quality of life . Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e52710212825, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12825. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12825.

FAÇA PARTE DESSE TIME!

Dormir bem, em quantidade e qualidade, respeitando todas as fases do sono, é fundamental para o bom funcionamento do organismo. Restaurar as energias, melhorar a concentração, a memória, o humor e o aprendizado, tudo isso é resultado de uma boa noite de sono. Dormir bem é essencial à vida e nós, cirurgiões-dentistas, somos promotores de saúde e não podemos negligenciar a qualidade de sono dos nossos pacientes!



A ODONTOLOGIA VAI BEM ALÉM DOS DENTES!

ESTE E-BOOK FOI PRODUZIDO PELA
COMISSÃO DE ODONTOLOGIA DO SONO DO CRO-DF

AUTORAS:
Lívia Versiani CRO-DF 3532
Alana M. F. Sanders CRO-DF 5746
Luísa Elita Medeiros Casado Lima CRO-DF 3575

Comissão de Odontologia do Sono
CRO-DF