

## Sufres de trastornos del sueño? La ortodoncia puede ser la solución

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, un 60% de la población chilena experimenta o ha experimentado algún trastorno del sueño, entre los cuales se encuentran el bruxismo, insomnio, apnea, ronquidos, entre otros. Si bien gran parte de las personas comenzaron a sufrir este tipo de complicaciones producto de la pandemia, hay quienes las han experimentado a lo largo de su vida sin encontrar una solución definitiva. Uno de los ejemplos más claros de esto es la apnea del sueño, la cual "se puede ver exacerbada por una mandíbula mal posicionada o dientes desalineados que obstruyen las vías respiratorias durante el sueño. Frente a este problema que afecta la salud de los pacientes, es que un tratamiento de ortodoncia adecuado puede reposicionar la mandíbula y los dientes, mejorando significativamente la calidad del sueño y reducir los episodios de apnea", explica el doctor David Hernández, de la Clínica de Ortodoncia Lingual DHP (@davidhernandez\_ortodoncista). Otro de los problemas de trastorno del sueño que se puede solucionar a través de la ortodoncia es el bruxismo o el rechinar de los dientes, ya que "al corregir la alineación de la dentadura y la mordida se puede reducir la tensión en la mandíbula y los dientes, disminuyendo de esta forma la incidencia de este hábito involuntario que es nocivo para la salud", agrega Hernández. Tanto los tratamientos de ortodoncia tradicional como lingual son opciones que se presentan como una solución para tratar este tipo de problemas dentales que pueden derivar en trastornos del sueño.