

MEU MARIDO RANGE OS DENTES



Bruxismo: o show noturno da
mandíbula



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes que se apaguem as luzes)	5
Programa do concerto	7
Abertura: "Ranc, ranc, ranc"	9
Primeiro movimento: A consulta do doutor Olavo	12
Intervalo: As causas (ou "o que está acontecendo com a minha mandíbula?")	15
Segundo movimento: A placa (e outras soluções)	18
Intervalo 2: A filha que também rangia	21
Intervalo 3: O fisioterapeuta da mandíbula	26
Bis: A noite do silêncio	29
Epílogo: O aplauso final	31
Obrigado por ler	34

Carta da casa (antes que se apaguem as luzes)

Há sons que uma esposa nunca esquece. E há sons que um amigo nunca esquece de ter ouvido contar. Uma amiga a quem vou chamar de Zuleica me falou durante um jantar inteiro, com humor e com olheiras, do "ranc, ranc, ranc" noturno do marido, a quem vou chamar de Nemésio. Oito anos de concerto, sem ingresso e sem possibilidade de reembolso.

Pedi permissão para contar e ela pediu a ele. Disseram que sim, com os nomes trocados. O que vem a seguir é a Zuleica quem conta, em primeira pessoa, como o programa de um concerto. Eu acrescento notas e atividades. Sou o amigo que escuta e anota. Não sou dentista nem médico. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e falo tão rápido que às vezes troco palavras de lugar ou engulo alguma. Talvez por isso essa história tenha me dado tanta risada: a tensão de uma boca que não para, mesmo dormindo.

Aviso: este livro mistura humor com informação geral. Não substitui a consulta com um dentista, um médico, um especialista em medicina do sono ou um fisioterapeuta. O bruxismo pode causar danos aos dentes e dor, e às vezes está associado a outros problemas (como a apneia do sono), por isso convém avaliar. Ninguém aqui ri de quem range os dentes: rimos do concerto.

No fim de vários movimentos você vai encontrar uma seção chamada **Para fazer hoje**, com duas coisinhas: uma para pedir a alguém e outra para praticar por cinco minutos. Não precisa fazer todas. Se uma só te servir, o livro já valeu a pena.

Programa do concerto

Quem conta é a Zuleica.

Sala: o quarto de casal. **Lotação:** duas pessoas e um gato.

Intérprete: Nemésio (meu marido, cinquenta e dois anos, mandíbula de solista). **Instrumento:** os próprios dentes.

Horário: todas as noites, entre 23h40 e 6h30. **Público:** eu, Zuleica, sem ingresso e sem possibilidade de reembolso.

Existem sons que uma esposa nunca esquece. O sininho da geladeira aberta. O apito do micro-ondas às três da madrugada. O "ranc, ranc, ranc" dos dentes de um homem dormindo que, sem perceber, está rangendo uma sinfonia em ré menor.

Estou casada há vinte e três anos com o Nemésio e faz, mais ou menos, oito que o escuto. No primeiro ano achei que era o gato. No segundo, que eram os canos. No terceiro, que meu marido estava mastigando algo escondido (suspeita que, aliás, me custou duas discussões). Do quarto ao sétimo atribuí a "coisas da idade". E no oitavo, quando numa manhã ele acordou com uma dor de mandíbula que não o deixava nem bocejar, decidimos fazer alguma coisa.

Este relato está organizado como o programa de um concerto: **Abertura, Primeiro movimento, três Intervalos, Segundo movimento e Bis.** Eu conto, com humor e com todo o carinho de uma espectadora que chegou a conhecer cada

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 37 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/xaDmA**](https://dearfolkbooks.com/b/xaDmA)