

RECOMENDACIONES EN EL TRATAMIENTO DE LA DISFUNCIÓN CRÁNEOMANDIBULAR

Intente mantener en reposo la musculatura masticatoria y de la ATM para ayudar a la recuperación y regeneración de los tejidos

- Una dieta blanda disminuye el esfuerzo que deben hacer la articulación y la musculatura, permitiendo una pronta recuperación.
- No mastique chicle, frutos secos, turrónes duros,... ya que irrita la articulación y fatiga los músculos.
- Disminuya su bruxismo, evitando el cierre y contacto forzado de los dientes maxilares contra los mandibulares, ya que esto desgasta los dientes y comprime la articulación (control consciente del apretamiento dentario).
- Relaje los músculos de la boca y la cara, procurando no contraer permanentemente los labios, el mentón o las mejillas, ya que esta actividad sobrecarga los músculos y comprime la articulación (control consciente de la contracción muscular).
- Controle los grandes y continuos bostezos, ya que con ello protegerá los ligamentos articulares y evitará una posible luxación de la mandíbula que le impediría cerrar la boca.
- Limite aperturas excesivas de la boca durante la masticación, evitando los grandes mordiscos de manzanas, melocotones, peras o bocadillos gruesos. Se deben cortar en trozos pequeños e introducirlos en la boca.

Adopte siempre una postura corporal adecuada

Controle los hábitos posturales incorrectos:

- Al sentarse, la espalda debe estar completamente apoyada en el respaldo de la silla, evitando las posiciones avanzadas de la cabeza.
- Procure caminar bien erguido.
- No sujete el teléfono con el mentón y limite el uso de instrumentos que fuercen la postura cráneo-cervical.
- Duerma boca arriba o de lado con una almohada adecuada que soporte bien el cuello y los hombros, evitando dormir boca abajo.
- Haga gimnasia, procurando estar en buena forma física.
- No se muerda las uñas, labios, mejillas, ni otros objetos como lápices o bolígrafos.
- Evite los malos hábitos de la lengua (morderla, interponerla entre los labios, etc).

Controle o evite el estrés

- Limite el consumo de estimulantes como el café, té, refrescos de cola y chocolate.
- Disminuya el consumo de tabaco.
- Procure dormir 6-8 horas diarias, respetando un horario fijo y con unas condiciones ambientales adecuadas (evite aparatos eléctricos o luminosos en la mesita de noche, tenga una temperatura ambiente templada de 20-22 °C).
- Evite situaciones estresantes y en caso de no poder eludirlas intente minimizarlas o transfórmelas.



Remedios para realizar en casa

- La aplicación local de calor húmedo durante 15-30 minutos, favorece la relajación muscular.
- Un baño de agua caliente antes de ir a dormir ayuda a relajar toda la musculatura corporal y facilita el sueño.
- Si el dolor no se calma con calor húmedo se puede alternar con hielo (1 minuto de calor y 1 minuto de hielo, así sucesivamente 6 veces cada uno; descansar media hora y si es necesario repetir).

Férula

Póngase la férula tal como se le ha indicado en clínica. Normalmente debe colocarse durante la noche, mientras dormimos, pero en ocasiones debe llevarse también durante el día. La férula relaja la musculatura y descomprime los tejidos articulares.

Ejercicios Terapéuticos

Mientras no tenga colocada la férula puede realizar estos sencillos ejercicios terapéuticos cuyo objetivo es incentivar la rotación mandibular para controlar así que cuando abrimos la boca no se produzca la salida del disco articular de su sitio.

- Ejercicio de rotación mandibular: Con la boca cerrada, pegar la lengua a la mitad del paladar y, sin despegarla abrir y cerrar la boca en un rango de 1,5 cm. Repetir 10 veces cada 1 hora.
- Ejercicio de resistencia contra apertura: Con la boca cerrada y con el dedo pulgar apoyado contra el mentón pegar la lengua a la mitad del paladar y, sin despegarla intentar abrir y cerrar la boca ejerciendo una fuerza contraria. Repetir 10 veces cada 1 hora.