
TERAPIA PARA DISFUNCION DE ARTICULACION TEMPOROMANDIBULAR

Programa de cuidados en el hogar para prevenir nuevas lesiones y permitir período de alivio o curación.

A. Disminuir sobrecarga involuntaria de la masticación

- Dieta blanda
- Los alimentos deben ser en trozos pequeños y evitar alimentos duros y crujientes (la carne y los vegetales no cocidos son ejemplo)
- Eliminar goma de mascar
- no consumir psicoestimulantes nocturnos, como el café, refresco de cola, etc. (un par horas antes de dormir)

B. Evitar apertura bucal amplia

- No forzar la apertura oral (ideal 2-3cm apertura máxima)
- Evitar alimentos que requieran forzar apertura oral como sándwich, hotdogs, hamburguesa, frutas como manzana, etc.
- Al bostezar sostener mentón para evitar apertura amplia

CONTACTO | 55 38908 473 55 67248 388

C. Calor local

- Aplicar fomentos tibios-calientes en los músculos de cara y cuello

D. Realizar Masaje

- Posterior a la aplicación de fomentos calientes realizar masaje en músculos de manera circular
- Preferentemente por la noche antes de descansar y no antes de iniciar actividades

E. Manejo del estrés

- Realizar alguna actividad física que no requiera mucha coordinación ni fuerza excesiva (yoga, natación, etc.)
- Realizar alguna actividad relajante como algún tipo de hobby

Realizar estos cuidados diariamente.

CONTACTO | 55 38908 473 55 67248 388