



## TERAPIA AUTODIDACTA | TRASTORNOS TEMPORO MANDIBULARES

Su odontólogo ha determinado que usted tiene **trastorno temporomandibular**, comúnmente conocido como TTM.

Usamos esta parte de nuestro organismo para muchas actividades (hablar, comer, bostezar, reír). Cuando no estamos haciendo estas actividades, necesitamos dejar que los músculos de la mandíbula y sus articulaciones se relajen. Muchas personas no han desarrollado hábitos que permitan relajar los músculos y/o articulaciones.

Las siguientes instrucciones son para **ayudar a relajar los músculos de la mandíbula y sus articulaciones**, reduciendo así el dolor del trastorno TTM que usted tiene.

• Dar un **ligero masaje a los músculos dolorosos** puede ser muy beneficioso.

Usando los dedos, índice, medio y anular sobre la piel y con movimiento circular, con una presión ligeramente fuerte pero sin causar dolor. Debe **masajear por aproximadamente un minuto**. Es importante tener cuidado en no lastimarse al masajear el músculo.

• **Aplique calor o un poco de hielo.** También puede hacer una combinación de calor y frio en las áreas dolorosas; usted debe determinar qué sistema le proporciona más alivio; hemos observado, que muchos pacientes prefieren el calor.

-> Use el sistema de **calor** húmedo por 15 minutos, de dos a cuatro veces por día. El calor húmedo lo puede obtener mojando una toallita con agua caliente; la toallita la puede mantener caliente envolviéndola alrededor de una bolsa de agua caliente o sobre una almohadilla caliente con un pedazo de plástico que los separe.

-> Use el sistema de **combinación, calor/frio**, de dos a cuatro veces por día. Aplique el calor a las áreas dolorosas por un tiempo de aproximadamente 5 minutos (por menos tiempo si el dolor aumenta). Una vez hecho lo anterior, cubra un cubito de hielo con una toallita y aplíquelo a la misma área.

-> Aplique el **cubito de hielo** envuelto en una toallita delgada hasta sentir el área entumecida, al llegar a este punto, puede quitárselo (aprox. 5 min.)



- Sugerimos **ingerir comida blanda y suave**, frutas enlatadas, sopas, huevos y yogurt. No masticar goma de mascar, comida dura (Ej: zanahorias crudas) o comida difícil de masticar que se pueda pegar a los dientes (Ej: caramelos masti-cables/dulces) o crujiente (Ej: nueces, tostadas). El resto de la comida se debe partir en pequeños pedazos y dividirla en partes iguales a los dos lados de la boca, usando ambos lados para masticar.
- Evite tomar cafeína, esto estimula los músculos, contrayendo y manteniéndolos tensos. La cafeína y algunos medicamentos con estimulantes.
- **Los dientes nunca deben tocarse entre si**, excepto ligeramente cuando se está masticando. Vigile el movimiento de la boca, asegurándose de no tener el hábito de apretar o rechinar los dientes. Las personas tienden a apretar los dientes cuando se sienten irritados; Ejemplo: conduciendo un automóvil, usando la computadora o concentrándose intensamente en algo. Intente aprender a relajar los músculos de la mandíbula, con los dientes separados y la lengua descansando ligeramente en el paladar de la boca, justo detrás de los dientes delanteros.
- **Observe detenidamente sus hábitos** para evitar tensión innecesaria de la mandíbula y articulaciones. Algunos de esos malos hábitos incluyen: apretar los dientes, usar los dientes para dar golpecitos el uno contra el otro, descansar la mandíbula sobre la mano y morderse el labio, presionar la lengua contra los dientes y sostener la mandíbula en una postura incómoda o tensa.
- La postura corporal tiene mucho que ver con los síntomas del TTM. **Intente mantener una postura correcta con la cabeza, cuello y hombros.** Asegure mantener buena postura mientras esté sentado frente a una computadora y evite malas posturas, como el sostener un teléfono sobre el hombro.



- 👉 Es **importante la postura que toma al dormir**. Evite dormir boca abajo, esto causa tensión en su cuello o mandíbula. Si prefiere dormir de lado, mantenga el cuello y mandíbula alineados.
- 👉 Es importante hacer tiempo uno o dos veces al día para **relajar y disminuir la tensión de la mandíbula y cuello**. Hay pacientes que sacan provecho con unas técnicas de relajación sencillas como son: el sentarse en un ambiente tranquilo, escuchando música suave y relajante; tomar un baño con agua tibia y lentamente respirar profundo. Una vez que logre relajar y disminuir la tensión de la mandíbula y cuello, debe monitorear este ejercicio continuamente.
- 👉 Conténgase de abrir la boca ampliamente, al bostezar, gritar o durante trabajos dentales prolongados.
- 👉 Respetar la indicación de analgésicos o anti-inflamatorios prescritos por el Odontólogo.