

TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES

QUE SON:

Las enfermedades de la articulación temporomandibular (ATM) incluyen desórdenes musculares como el bruxismo; y desórdenes articulares de la ATM como luxaciones.

FACTORES PREDISPONENTES:

Stress, ansiedad, artritis, bruxismo, traumatismos, sobrecarga funcional.

SÍNTOMAS:

- *Dolor o molestias en el oído, en la cara, en la región temporomandibular e incluso, en cuello y hombros.
- *Mareos o ruidos en los oídos.
- *Agravamiento de las molestias al masticar, al hablar, cantar o al bostezar.
- *Dificultad para abrir la boca con normalidad.
- *Ruidos articulares al abrir o cerrar la boca.
- *Inflamación de la cara.
- *Dolor de cabeza.

MEDIDAS:

- *Evitar abrir mucho la boca; no morder ni partir los alimentos con los dientes.
- *Ingerir los alimentos en trozos pequeños.
- *Controlar el bostezo con la mano o bajando la barbilla al pecho.
- *Relajar la mandíbula manteniendo los labios entreabiertos y los dientes separados.
- *Evitar masticar alimentos que requieran una masticación prolongada (chicles, caramelos).
- *Dieta semiblanda para no forzar la articulación.
- *En fases agudas, favorecer el reposo de la ATM y, a veces, usar analgésicos y antiinflamatorios.

Debe ser controlado por su médico de cabecera y que le derive si procede, al Odontólogo de su Centro de salud o al servicio de Cirugía maxilofacial