

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