



DISFUNCIÓN TEMPOROMANDIBULAR

La articulación temporomandibular une la mandíbula con el cráneo y nos permite masticar y hablar. En ocasiones se puede lastimar debido a bruxismo (rechinar los dientes al dormir), anomalías de nacimiento debido a una mala mordida o estrés importante. Esto puede desencadenar una serie de síntomas:

- Dolor en la zona de la mandíbula y oído.
- Dolor de cabeza, sensación de oído tapado y zumbidos.
- Sobrecarga y dolor de los músculos del cuello.
- Limitación en la apertura de la boca.
- Chasquidos al mover la mandíbula.

Es importante favorecer el reposo de la articulación y estructuras asociadas (músculos, columna cervical, etc.) En ocasiones es necesario el uso de antiinflamatorios y analgésicos para aliviar la fase aguda.

El uso de una férula de descarga nocturna (Guarda) permite aliviar la articulación y proteger los dientes de movimientos excéntricos.

Reposo Local

1. Evite abrir mucho la boca: Debe partir los alimentos en trozos pequeños. Controle la apertura del bostezo.
2. No apriete ni rechine los dientes.
3. Intente, en lo posible, hablar poco.
4. Elimine hábitos como morderse las uñas, morder el labio o la mejilla, morder bolígrafo, etc...
5. No coma chicles, caramelos masticables, frutos secos, verduras crudas ni cualquier alimento que precise una masticación prolongada.
6. Lleve una dieta semi blanda: pasta, verdura cocida, huevos, sopas y cremas...
7. Utilización de frío y calor:
 - Frío en lesiones recientes y agudizaciones de lesiones previas
 - Calor húmedo (paños templados) en lesiones crónicas.
8. Adopte una postura correcta durante el día: espalda erguida, hombros hacia atrás.

Es posible que sea necesaria una cita con el cirujano maxilofacial para un análisis más profundo de la mecánica de la mordida.

Los síntomas irán desapareciendo poco a poco con el paso de los días y es fundamental a futuro prevenir la reincidencia el problema utilizando la guarda por las noches y seguir las medidas que el maxilofacial indique.