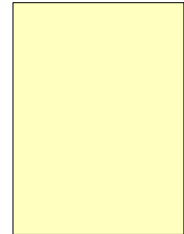


## **ORTODONCIA INFANTIL Y ADULTOS EN EXCLUSIVA**

Dra. Blanca de la Higuera Torres-Puchol  
Dr. Alejandro Romeo Garcia  
Avda. Marqués de Montoliu, nº 2 - 1º - 1ª -- Tarragona 43002 -- Tlno: 977 22 69 16

ELISENDA PINO NUÑEZ



### **AUTOCUIDADOS PARA LOS PACIENTES CON DISFUNCIÓN CRÁNEO MANDIBULAR.**

Estos cuidados son parte esencial del tratamiento.

#### **A) El reposo de la musculatura y la articulación permitirá la curación.**

Una dieta blanda permitirá a la articulación y a los músculos recuperarse antes y curarse.

No masticar chicle, esto irrita la articulación y fatiga los músculos.

Relaja los músculos faciales, aprende a decir "músculos relajados, labios no hagais fuerza con los dientes, no tocar los de arriba con los de abajo, no tener los músculos de la cara tensos".

No apretar las barras (maxilares), esto irrita la articulación y los músculos.

Bostezar contra resistencia protege la articulación, evita quedarse con la boca abierta o bloqueada sin poderla cerrar.

Evita abrir mucho la boca para comer: no comas manzanas a mordiscos, ni bocadillos gruesos, córtalos en trocitos pequeños y así introdúcelos en la boca.

#### **B) Vigila constantemente adoptar buenas posturas.**

Ten precaución al sentarte (para trabajar, estudiar y ver la t.v.): la espalda bien pegada al respaldo de la silla y evita posiciones avanzadas de la cabeza, camina erguido y con la barbilla pegada al pecho.

Duerme boca arriba o de lado, con una buena almohada que soporte bien el cuello y los hombros, no duermas boca abajo.

Para ejercitar la musculación facial abre y cierra la boca contra la resistencia de los dedos.

Haz gimnasia al menos 3 veces por semana.

No sujetes el teléfono con el mentón.

No te muerdas las uñas.

No muerdas lápices ni bolígrafos.

Evita morderte las mejillas, los labios y evita igualmente hábitos de lengua.

#### **C) Evita el stress.**

Evita el té, café, coca-cola y chocolate.

Si dispones de tiempo libre, intenta no volcarlo en tí, sino en ayudar a los demás:

ayudar a ancianos, cuidar personas enfermas, asociarte a asociaciones benéficas.

Los seres humanos obtenemos la máxima felicidad cuando atendemos a los demás.

Evita situaciones estresantes, en caso de que no puedas eludirlas, sublimarlas o transformarlas.

La felicidad es el mejor antiestresante.

#### **D) Remedios caseros.**

Calor humedo durante 20 minutos, promueve la curación de los músculos y su relajación.

En caso de dolor muy intenso que no calme con el calor humedo, se debe de intercalar calor humedo con hielo (alternar hielo y calor, 5 segundos calor y 5 segundos hielo, repetir 5 veces para alivio del dolor).

#### **E) Férula.** Usa la férula tal y como se te ha indicado.

#### **F) Medicación.**

Si no tiene contraindicaciones, para aliviar el dolor la aspirina o el voltarén, 3 veces al día, tiene una potente acción antiálgica y antiinflamatoria en la fase aguda.

Las cremas y sprays antiinflamatorios aplicados cuidadosamente en la zona dolorosa con un ligero masaje, calman el dolor y relajan la musculatura.