

Bruxismo y disfunción de ATM



La disfunción craneomandibular es una patología crónica en la que los síntomas fluctúan a lo largo del tiempo.

El éxito en el tratamiento de la disfunción craneomandibular se basa en terapias enfocadas en técnicas de autocuidado y en el control de aquellos factores que agravan el cuadro.

Técnicas de autocuidado

- Aplicación de calor o frío según la recomendación del especialista.
- Realizar una dieta blanda, evitando los alimentos duros o muy chiclosos.
- Limitación de la apertura bucal.
- Evitar hábitos como la masticación de chicle, bolígrafos, uñas, etc.
- Evitar el apretamiento dentario
- Lograr una buena calidad del sueño
- Disminuir el consumo de cafeína

Si eres usuario de una férula...

- Lávala cada vez que te la quites. Utiliza para ello un cepillo de cerdas duras y jabón.

- Desinféctala una vez por semana con una pastilla expresa para éste uso o sumérgela en un vaso de agua con un tapón de lejía (apta para agua de bebida) durante unos diez minutos.
- Guárdala siempre en la caja que te hemos facilitado para que no se te pierda ni rompa.
- Úsala todas las noches y durante el día si pasas por una fase aguda.
- Recuerda traerla a la clínica con regularidad para que podamos controlar que esté en buen estado y podamos ajustar los contactos oclusales.