

SÍNDROME DE DISFUNCIÓN DE LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR (ATM)

RECOMENDACIONES

Las enfermedades de la Articulación Temporomandibular (ATM) incluyen desórdenes musculares como el síndrome miofascial y el bruxismo; y desórdenes articulares que son las enfermedades de la propia ATM, como luxaciones, desplazamientos discales o bloqueos meniscales.

Hay factores predisponentes como el estrés, ansiedad, artritis, bruxismo, traumatismos, sobrecarga funcional.

Los síntomas más frecuentes son dolor, chasquidos y disminución de la apertura oral.

¿Cómo se puede prevenir/o mejorar?

- Evite situaciones de estrés.
- No se muerda las uñas ni "juegue" a morder otros objetos (bolígrafos...).
- Evite forzar la apertura máxima de la boca; no apriete o rechine los dientes.
- Evite comer alimentos excesivamente duros y/o correosos (frutos secos, etc...), evite comer los bocadillos o frutas (manzanas, melocotones...) a "bocados" (es mejor trocearlos en pequeñas porciones) y evite masticar chicle.
- Evite el exceso de café o té o bebidas estimulantes.



¿Qué se recomienda?

- Tener una alimentación blanda.
- Aplicar calor seco local cuando haya dolor (plancha un paño seco y colóquelo en la zona de dolor).
- Dormir cómodo y un mínimo de 7-8 horas.
- Realizar algún ejercicio físicodiario.
- Practicar y aprender técnicas o ejercicios de relajación.



Cuando su médico se lo indique también puede estar indicado:

- Fisioterapia articular.
- Uso de férula interdental de reposo o de descarga muscular.
- Tratamiento farmacológico.

El manejo de la patología de la ATM se realiza de forma multidisciplinar. El **odontoestomatólogo, el fisioterapeuta y otros especialistas** realizarán y aconsejarán distintos tipos de tratamientos para que mejoren sus síntomas. Pocas veces es necesario hacer algún tipo de actuación quirúrgica.