

## INFORMAZIONI PER I PAZIENTI

In molti casi delle semplici precauzioni possono aiutare a ridurre il dolore presente alla Articolazione Temporo Mandibolare.

- **Usare impacchi freddi o caldi** . Applicare calore umido, ghiaccio o combinazione di entrambi sulla zona di dolore.
- Applicare calore umido per 20 minuti 2-4 volte al giorno. Si può bagnare un asciugamano con acqua calda e avvolgerla intorno ad una bottiglia di acqua calda.
- Ghiaccio alternato a calore 2-4 volte al giorno. In primo luogo applicare calore umido per 10 minuti, poi strofinare la zona dolore con un cubetto di ghiaccio Ripetere 4-5 volte.
- **Favorire una dieta morbida** ed evitate gomme da masticare e alimenti che richiedono molta masticazione. Il carico sui muscoli masticatori e delle articolazioni temporomandibolari può essere ridotto tagliando gli alimenti in piccoli pezzi, masticare sui denti posteriori su entrambi i lati, evitando di masticare con i denti anteriori.
- **Rilassare i muscoli masticatori** Quando deglutite, i denti non devono toccare. Prestando attenzione alla posizione della mascella: sarete in grado di determinare se state serrando la bocca. Questo avviene quando siamo nervosi, in auto, o concentrati su qualcosa. Per mantenere i muscoli della mascella rilassata, è utile mantenere le arcate dentarie divaricate e la lingua appoggiato sul palato, dietro i denti anteriori superiori.
- Una buona posizione della testa, collo e schiena (postura) possono aiutare a mantenere una posizione ideale della mandibola. Un cuscino o un asciugamano possono fungere da supporto lombare quando ci si siede. Prova anche a tenere la testa eretta, soprattutto quando si lavora su un computer, evitare la mascella appoggiata sulle mani.
- **Massaggiare i muscoli della mascella.** Può aiutare a rilassare i muscoli e così a ridurre il dolore.
- **Evitare le cattive abitudini** che possono sovraccaricare muscoli e articolazioni. Cosa non fare: stringere, o mantenere i denti in contatto; mordere le guance o le labbra; mordere oggetti, spingere la lingua contro i denti.
- **Dormire bene** . La migliore posizione di sonno è appoggiata sulla schiena. Evitare di dormire faccia in giù.
- **Evitare di suonare strumenti a fiato e strumenti musicali a corde** che aumentano la tensione della mascella.
- **Protegersi dal freddo e dal vento** .
- **Prendetevi del tempo per voi** . Almeno una o due volte al giorno rilassarsi e alleviare la tensione da mascella e del collo. Usare semplici tecniche di rilassamento, come sedersi in un posto tranquillo ascoltando musica rilassante o leggere, fare un bagno o una doccia, respirando profondamente e lentamente. Ginnastica dolce e Yoga possono essere utili.
- **Limitare l'apertura della mascella** . Quando si sbadiglia,

porre una mano contro il mento, o mantenere la lingua contro il palato.

**N.B.** In caso di dolore dovuta a compressione dell'articolazione (atm) è possibile acquistare in farmacia dei dispositivi gnatologici immediati da usare come bite. Ne esistono di vari tipi e ovviamente sono un rimedio d'urgenza che non sostituisce la cura vera e propria.