



INDICACIONES DE CUIDADOS DE ARTICULACION TEMPOROMANDIBULAR EN TERAPIA CONSERVADORA

Dieta blanda y trozos pequeños.

Dieta blanda se considera la consistencia de una albóndiga, experimente diferentes tipos de alimento que no excedan esta consistencia hasta nuevo aviso.

Trozos pequeños debido a que la apertura normal de su mandíbula debe ser restringida.

No mascar chicles, no comida chiclosa.

No dieta dura ni fibrosa (evitar carnes rojas)

Evitar mantener el teléfono sostenido con la mandíbula y el hombro.

Apertura mandibular limitada.

La mecánica articular debe ser aliviada, por lo que no se indica abrir la boca después que experimente el chasquido articular, o bien mayor de dos dedos hasta nuevo aviso.

Al bostezar o estornudar ponga su puño debajo del mentón y baje su cara para disminuir la apertura mientras realizamos este reflejo cómodamente.

Aplicar fomentos húmedos y calientes.

En la zona preauricular y le ayuda a relajar los componentes intraarticulares, disminuir la presión que puede existir dentro de su capsula, así como relajar la musculatura.

Será indicado por el Dr. en que zonas debe aplicarse.

No realizar movimientos mandibulares inadecuados

Si tiene hábitos de morder objetos extraños debe evitarlo a toda causa, de hoy en adelante. Nuestro sistema masticatorio sabe como triturar los alimentos adecuadamente, no intente rasgar, cortar, destapar, ni objetos, ni alimentos.

Siga la medicación que se le ha otorgado cuidadosamente.

Utilice adecuadamente su guarda oclusal.

Existen diferentes tipos de guardas oclusales para realizar la terapia adecuada respecto a su padecimiento. Siga las indicaciones como indico el Dr Gallo.

Técnicas de relajación.

Experimente diferentes hobbies y terapia recreativa, ejercicio físico así como de respiración previo a su periodo de sueño.

Ejercicios faciales.

Relaje los músculos faciales previo a dormir, relaje sus labios, mejillas, párpados, etc. Previo a dormir abra y cierre su boca, respetando la indicación de "no abrir grande" y tratar de no apretar ni rechinar sus dientes.

Dr Demian Jacobo Gallo Corona.
Cirujano Maxilofacial.



Av. López Mateos Sur #5550 Plaza San Miguel, **Local Num. 18 y 19**
Col. los Gavilanes, CP 45645 Entre la Rioja y el Manantial

✉ contacto@jacobogallo.com

✉ jacobogallo@gmail.com

www.**drjacobogallo**.com

WA. 33 3060 1588

TEL. 33 3794 5278

Emergencias. 33 1845 7447