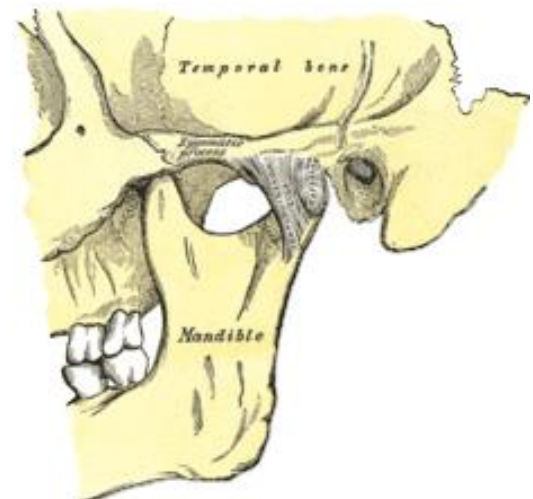


Self-Care Tips for Jaw Joint Pain

Self-care is an essential part of resolving jaw joint pain. Below are 15 self-care tips that have been effective in helping patients manage their jaw joint pain and discomfort:

1. **Rest the muscles and joints.** This will allow healing. Rest includes:
 - a. **A soft food diet** – avoid crunchy and chewy foods like hard nuts, chips, carrots and hard breads.
 - b. **Avoid chewing gum**
 - c. **No clenching or tensing** – learn to say “lips together, teeth apart”
2. **Avoid opening too wide.** This protects the joint and prevents them from locking open.
 - a. **Yawn against pressure (make a fist and place under chin while yawning).**
 - b. **Eat small bites**
 - c. **Avoid general anesthesia** when possible
 - d. **Avoid long dental appointments,** and rest frequently during ALL dental appointments.
3. **Apply cold** for 5-10 minutes for severe pain, new injuries (less than 72 hours), and re-injury.
4. **Apply moist heat** for 20 minutes for mild to moderate pain to increase circulation, and muscle relaxation, this promotes healing.
5. **Use heat and ice** for quick relief from muscle pain. Apply heat for 5 seconds then ice for 5 seconds and repeat 4-5 times.
6. **Massage** the jaw and temple muscles. This stimulates circulation, relaxes muscles, and decreases soreness.
7. **Accupressure:** Massage the Hoku point, found between the thumb and forefinger. This decreases jaw pain and headaches.
8. **Maintain good posture:** Avoid a forward head posture which may increase jaw and neck muscle activity and soreness.
9. **Telephone use:** Do not cradle the phone; it irritates jaw and neck muscles.
10. **Sleeping position:** Sleep in side-lying position with pillow support between neck and shoulders, and soft support along the face and jaw, or sleep on your back with neck curve supported.
11. **Exercise** 20-30 minutes at a time, 3-4 times per week. Choose low impact type exercise to minimize pressure on the joints
12. **Yoga and meditation** are excellent methods to reduce stress
13. **Over the counter medications** are helpful for pain and inflammation. Take 2 aspirin or ibuprofen 4 times daily, according to directions.
14. **Good nutrition** promotes joint and muscle healing.
15. **An *Aqualizer* mouthguard** can provide temporary pain relief until you consult your dentist.



Consejos de autocuidado para el dolor en las articulaciones de la mandíbula

El cuidado personal es una parte esencial para resolver el dolor en la articulación de la mandíbula. Le presentamos 15 consejos de autocuidado que han sido efectivos para ayudar a los pacientes a controlar el dolor y la incomodidad de la articulación de la mandíbula:

1. **Descansa los músculos y las articulaciones.** Esto permitirá curarce. El descanso incluye:
 - a. **Una dieta de alimentos blandos** - evite los alimentos duros y masticables como nueces duras, papitas, zanahorias y panes duros.
 - b. **Evite masticar chicle**
 - c. **No se ponga tenso ni apriete los dientes** - aprenda a decir "labios juntos, dientes separados"
2. **Evite abrir la boca demasiado grande.** Esto protege la articulación y evita que se bloquee.
 - a. **Bosteze contra presión** (haga un puño y colóquelo debajo de la barbilla mientras bostezea).
 - b. **Come pequeños bocados**
 - c. **Evite la anestesia general** cuando sea posible.
 - d. **Evite citas dentales largas** y descanse con frecuencia durante TODAS las citas dentales.
3. **Aplique frío** durante 5-10 minutos para el dolor intenso, nuevas lesiones (menos de 72 horas) o lesiones del pasado.
4. **Aplique algo caliente pero húmedo** durante 20 minutos para un dolor leve a moderado para aumentar la circulación y la relajación muscular, esto promueve la curación.
5. **Use algo caliente pero húmedo y hielo** para un alivio rápido del dolor muscular. Aplique lo caliente durante 5 segundos, luego hielo durante 5 segundos y repita 4-5 veces.
6. **Masajear** la mandíbula y los músculos de la sien. Esto estimula la circulación, relaja los músculos y disminuye el dolor.
7. **Accupresión:** Masajea el punto Hoku, que se encuentra entre el pulgar y el índice. Esto disminuye el dolor de mandíbula y los dolores de cabeza.
8. **Mantenga una buena postura:** evite una postura de cabeza hacia adelante esto puede aumentar la actividad muscular y el dolor de la mandíbula y el cuello.
9. **Uso del teléfono:** no acuestes el teléfono; Irrita los músculos de la mandíbula y el cuello.
10. **Posición para dormir:** duerma acostado de lado con el apoyo de almohadas entre el cuello y los hombros, y un apoyo suave a lo largo de la cara y la mandíbula, o duerma boca arriba con la curva del cuello apoyada.
11. **Haga ejercicio** 20-30 minutos a la vez, 3-4 veces por semana. Elija ejercicios de bajo impacto para minimizar la presión sobre las articulaciones
12. **Yoga y la meditación** son excelentes métodos para reducir el estrés.
13. **Los medicamentos** de venta libre son útiles para el dolor y la inflamación. Tome 2 aspirinas o ibuprofeno 4 veces al día, según las instrucciones.
14. **La buena nutrición** promueve la curación articular y muscular.
15. **Un protector de boca Aqualizer** puede proporcionar un alivio temporal del dolor mientras que consulta a su dentista.

