

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 curarse. 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.

