

## CONSEJOS PARA PERSONAS CON PATOLOGIAS DE LA ATM

- ✦ Evitar morder lapiceros, bolígrafos y objetos por el estilo.
- ✦ Evitar morderse las uñas, el labio inferior o las paredes de la boca.
- ✦ Intentar controlar los movimientos que provocan ruidos en la boca.
- ✦ Si haces ruidos con los dientes o los nota desgastados, no abuse de bebidas excitantes como café, té, cola etc.
- ✦ No comer chicle.
- ✦ No coma los alimentos de manera que le obliguen a abrir excesivamente la boca (Manzanas, peras, bocadillos etc.) Trocee los alimentos.
- ✦ No coma alimentos excesivamente duros, como frutos secos, pan duro etc.
- ✦ Mantenga una buena posición de la cabeza respecto al resto del cuerpo: vista al frente, barbilla metida hacia dentro (No arriba) sacando pecho (Hombros atrás).
- ✦ No duerma boca abajo.
- ✦ Utilice la férula tal y como le haya indicado el especialista.
- ✦ Realice periódicamente los ejercicios de reeducación funcional que le hayan indicado.
- ✦ Si tiene dolor de la musculatura facial, realice los ejercicios para relajar la musculatura.
- ✦ Si tiene dolor de la ATM, Aplique hielo 5 - 10 minutos (Sobre la piel).
- ✦ No tome medicamentos sin consultar con el médico especialista.