Chastain
DENTAL STUDIO

INSTRUCCIONES PARA TMD AGUDO

Si está experimentando un dolor profundo y continuo en el área de la ATM o siente que sus dientes posteriores no se cierran correctamente, siga estas instrucciones para ayudar a aliviar sus síntomas y promover la curación:

1. **Minimice el Movimiento de la Mandíbula** • Mantenga el movimiento de la mandíbula dentro de un rango sin dolor.
   • Evite abrir la boca demasiado (por ejemplo, al bostezar) o moverla agresivamente de lado a lado.
   • Absténgase de mover la mandíbula en posiciones que causen incomodidad.
2. **Siga una Dieta Suave** • Coma alimentos suaves y fáciles de masticar como sopas, puré de papas, yogur y batidos.
   • Evite alimentos duros o masticables como chicles, hielo, carne seca y bocadillos crujientes, ya que estos pueden tensar la mandíbula.
3. **Tome los Medicamentos Recetados** • Siga las instrucciones del medicamento proporcionadas por su médico.
   • El Advil (ibuprofeno) es un excelente antiinflamatorio que puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
4. **Aplique Calor Húmedo** • Use una compresa tibia y húmeda en el área afectada durante 15-20 minutos, 4-6 veces al día, para relajar los músculos y aliviar el malestar.
5. **Evite el Esfuerzo Innecesario** • Tenga cuidado con las actividades que ejercen presión adicional sobre su mandíbula, como masticar alimentos duros o pegajosos.

Siguiendo estas instrucciones, su mandíbula y mordida deberían sentirse mejor en unos pocos días. Si el malestar persiste o empeora, por favor llame a nuestra oficina para que podamos asistirle más. ¡Estamos aquí para ayudarle a sentirse mejor!