



## DISFUNCION CRANEO-MANDIBULAR:

Aproximadamente la mitad de la población presenta alguna alteración funcional del sistema masticatorio sin saberlo; estas alteraciones pueden originar molestias muy diversas, aunque las mas frecuentes son dolor referido en el oído, cuello, mandíbula o espalda, limitación en el movimiento de la boca, chasquidos al abrir o cerrar la boca a nivel de las articulaciones témporomandibulares, con o sin dolor, etc.

1. ¿Tiene usted dolor en la mandíbula? ¿por delante, alrededor o en el propio oído?
2. ¿nota ruidos o chasquidos al abrir o cerrar la boca en la articulación mandibular?
3. ¿nota que no puede abrir o cerrar completamente la boca y que al intentarlo duele?
4. ¿nota los dientes sensibles o desgastados, o le parece que al cerrar no juntan correctamente como antes?
5. ¿padece dolor de cabeza crónico?
6. ¿ha notado que la cara se ensancha porque los músculos se agrandan?
7. ¿tiene molestias al bostezar...?
8. ¿ha recibido algún golpe en la mandíbula o ha padecido artritis?

Cuantas más veces haya contestado que Sí, más probable es que usted padezca una disfunción craneomandibular.

Las causas de estas disfunciones son diversas, pero siempre están relacionadas con los componentes del sistema masticatorio: los músculos, los dientes y la articulación témporo mandibular.

Los músculos aportan la fuerza necesaria para masticar, hablar, tragar, etc., pero su contracción exagerada por estrés u otras alteraciones los pone rígidos y dolorosos, originando dolor de cuello, hombros o cabeza.



## PASTORCASAS

Los dientes transmiten la fuerza muscular y con su engranaje adecuado aseguran una buena función. Su ausencia o malposición influyen no sólo en una mala función, sino también en la disfunción (enfermedad).

La articulación temporo-mandibular que une la mandíbula al cráneo, puede lesionarse como consecuencia de las alteraciones anteriores y también por un golpe, una enfermedad o una anomalía en el desarrollo.

En algunas personas de las que presentan estas alteraciones, las molestias se van agravando, y llegan a ser tan severas (artritis-artrosis) que requerirán ser operadas.

El dentista, mediante la exploración clínica, análisis de la oclusión y las pruebas complementarias radiológicas y de laboratorio que precise, valorará el grado de afectación de cada uno de los componentes del sistema e instará el tratamiento más adecuado.

¿Es complicado el tratamiento?

El tratamiento de las disfunciones craneomandibulares resulta más difícil cuánto más crónica es la disfunción, por lo tanto nuestro consejo es que acuda al especialista en cuanto se noten los primeros síntomas.

¿En que consiste el tratamiento?

La base del tratamiento es restablecer el equilibrio entre los músculos, dientes y articulación temporomandibular, mediante diferentes técnicas entre las cuales está el uso de férulas.

¿Qué son las férulas?

Son aparatos que se interponen entre los dientes y son capaces de redirigir, disminuir y redistribuir las fuerzas de la oclusión, de acuerdo con el diseño y el diagnóstico realizado.





Que puedo hacer yo para evitar la disfunción:

1. Acuda a un buen profesional especializado en esta patología. El 95 % de los problemas de la Articulación Temporomandibular se resuelven con tratamientos conservadores. ¡Es su salud! Cualquier problema de oclusión o interferencia dental puede desencadenar una patología en la articulación temporomandibular. Cuide su boca y su oclusión.

2. Reposo y descanso. Es muy importante que duerma cada día un mínimo de 8 horas. Al dormir se segregan sustancias reparadoras que sus músculos y ligamentos necesitan. ¡Este es el mejor medicamento para su salud! Suprima los estímulos que afectan al sueño: café, cola, alcohol...

3. Evite comer cosas duras y chiclosas. Comer cosas duras o que necesiten mucha fuerza muscular provocará mayor tensión en sus músculos de masticación y elevadores así como mayor impacto traumático en su articulación temporomandibular. Se debe seguir una dieta blanda.

4. Evite abrir la boca en exceso para comer o bostezar. No comer manzanas a mordiscos. Sándwiches de tres pisos...

5. Póngase calor seco en la zona que le duele. El calor relaja los músculos y puede aliviar el dolor.

6. Adopte una postura correcta durante el día: espalda erguida, hombros hacia atrás. Evite sujetar el teléfono con el hombro. Evite los malos hábitos: morderse las uñas, morder bolígrafos, apretar los dientes.





## PASTORCASAS

7. No apriete ni rechine los dientes. Relaje su mandíbula y mantenga sus dientes separados.

¡Labios juntos, dientes separados! Recuerde: labios juntos y dientes separados.

8. Es aconsejable realizar algún ejercicio físico suave que mantenga el tono muscular general. Si puede debe acudir a un fisioterapeuta, osteopata o quiropráctico, pero éste debe estar cualificado en el tratamiento específico de la Articulación Temporomandibular. Hay muy pocos especialistas especializados en esta patología.

