

CARTILHA DE AUTO CUIDADO PARA SINAIS E SINTOMAS DE DORES OROFACIAIS E SONO

GRUPO DE DTM/DOF

QUEM SOMOS...

O Centro de atendimento á comunidade CSS/Cecom é um ambulatório médico odontológico que atende a comunidade Interna da Unicamp. Possuímos diversos programas de Prevenção e Tratamento, e o Grupo Multidisciplinar das Disfunções Temporomandibulares é composto por Dentistas e Fisioterapeutas especialistas em DTM/DOF.

EQUIPE ODONTOLOGIA

Ana Paula Sereni Manfredi Moreira

Ana Cristina Coelho Dal Rio Teixeira

Amíris de Souza Aguado

Ilze Maria Soares

Paula Próspero Borelli Bortoletto

EQUIPE FISIOTERAPIA

Claudia Maria Peres

Guilherme Colombo

Renata Cristina Di Grazia



MÓDULO 1

“DEFINIÇÃO E CAUSAS DE DTM”

DORES NA FACE, O QUE FAZER? O QUE SERÁ QUE ESTÁ OCORRENDO?



- TENHO DORES DE CABEÇA NO FINAL DA TARDE;
- MEU ROSTO FICA CANSADO;
- ALIMENTOS DUROS, NEM PENSAR...
- MEUS DENTES FICAM SENSÍVEIS;
- MEU PESCOÇO DOI...
- ACORDO COM DOR DE CABEÇA...

VOCÊ PODE ESTAR COM DISFUNÇÃO DAS ARTICULAÇÕES E MÚSCULOS DA FACE!

O QUE É DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR?

- ↪ A ATM É RESPONSÁVEL PELO MOVIMENTO DE ABRIR E FECHAR A BOCA;
- ↪ É O ENCAIXE DA MANDÍBULA COM O RESTO DOS OSSOS DO CRÂNIO.
- ↪ É UMA DAS ARTICULAÇÕES MAIS COMPLEXAS DO CORPO HUMANO.
- ↪ A DISFUNÇÃO DA ATM É UMA ANORMALIDADE DA ARTICULAÇÃO TEMPOROMANDIBULAR E/OU DOS MÚSCULOS RESPONSÁVEIS PELA MASTIGAÇÃO.



ONDE FICAM AS ATMS?

↪ PARA LOCALIZÁ-LA, POSICIONE SEUS DEDOS LOGO EM FRENTE DAS ORELHAS, ABRA E FECHUE A BOCA E VOCÊ SENTIRÁ AS ARTICULAÇÕES TEMPOROMANDIBULARES, UMA DE CADA LADO DO ROSTO, MOVIMENTAREM-SE SOB SEUS DEDOS.



ONDE PODE DOER?



Face e Masséter



Articulação da boca



Têmporas



Fundo dos olhos



Fronte ou Testa



Cervical

E O QUE CAUSAM ESTAS DORES?

VÁRIOS HÁBITOS E POSTURAS...



- MORDER LÁPIS
- APOIAR A CABEÇA NA MÃO
- MASTIGAR GELO
- MORDER O LÁBIO
- MASTIGAR CHICLETES



E AINDA...



- APERTAR OS DENTES
- ABRIR MUITO A BOCA
- MASTIGAR DE UM LADO SÓ DA BOCA
 - PROTRUIR O QUEIXO →
 - ← • TENSIONAR O ROSTO



bruxismo em vigília

EM PRIMEIRO LUGAR, EVITE OS HÁBITOS NOCIVOS, MAS TEMOS A TECNOLOGIA PARA AJUDAR..

Você já reparou se seus dentes ficam em contato durante o dia? Quando estamos parados, o correto é deixarmos nossos dentes separados.

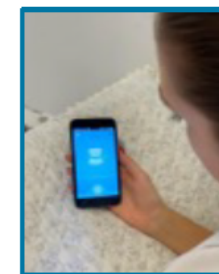
Ranger ou apertar os dentes quando estamos acordados, hábitos conhecidos como bruxismo em vigília, podem piorar muito seus sintomas.

Oiee!
Não aperte
os dentes!

Evite manter os dentes encostados durante o dia! Para lembrar, coloque lembretes espalhados pela sua casa.

E QUE TAL ECONOMIZAR PAPEL E UTILIZAR UM APLICATIVO ?!

Desencoste: um aplicativo gratuito que te manda lembretes personalizados para que você desencoste os seus dentes e assim evite o bruxismo durante o dia!



FAÇA TAMBÉM...

A compressa QUENTE ajuda no relaxamento muscular e na redução da inflamação. A compressa gelada é mais indicada nas primeiras 48 horas após alguma lesão ou pancada

Aplique a compressa nos locais doloridos, 2 a 4 vezes ao dia, durante 20 minutos.



Os locais demarcados indicam os músculos da mastigação, a articulação da boca e os músculos do pescoço. Aplique a compressa no local da dor.



Se não tiver bolsa térmica na sua casa, não tem problema!
Pode usar um pano aquecido por ferro de passar roupa, ou mergulhá-lo na água quente.



FAÇA AUTO MASSAGEM...



Realizar massagem nos músculos também é eficaz, principalmente nos pontos tensos e doloridos. Tente localizar os pontos de maior dor e mantenha massagem firme nesses locais. Isso pode ser dolorido nos primeiros dias.



Você pode realizá-la após a compressa quente e utilizar algum gel / pomada próprio para massagem.

HÁBITOS ALIMENTARES

FAÇA UMA DIETA “SEM DOR”!!!

↳ POR 2 SEMANAS OPTE POR ALIMENTOS **MENOS FIBROSOS E DUROS** QUE ACABAM FORÇANDO OS MÚSCULOS DOLORIDOS!

↳ MUDE A MANEIRA DE PREPARO DE CARNES E GRÃOS



↳ INCLUA FRUTAS E LEGUMES NA SUA DIETA, MAS SE FOR INCÔMODO O MODO DE COMÊ-LAS, **PROCURE PICA-LAS!**



Vejam o módulo 2 ;)

NÃO DEIXE DE VER TAMBÉM O
MÓDULO 2!!!

