

FUNZIONALITA' MANDIBOLARE SENZA DOLORE

Muova la mandibola solo nel range di movimento privo di dolore. Se la mandibola fa male quando la usa, i suoi muscoli possono irrigidirsi e causare più dolore. Proprio come correre su una caviglia slogata, l'abuso dei muscoli masticatori e dell'articolazione ritarda la guarigione e può causare il reinfornio.

1. limitare l'apertura della bocca in un range senza dolore
2. limitare l'apertura della bocca associata con lo sbadiglio mettendo il mento sulla mano
3. consumare cibi morbidi (evitare cibi duri e che si fanno masticare tanto. Non masticare mele o carote o alimenti simili)
4. masticare lentamente e bocconi piccoli
5. evitare abitudini parafunzionali come le gomme da masticare, masticare le unghie, stringere le labbra, stringere o sfregare i denti durante il giorno, fumare sigarette, mordere biro o matite, spingere la mandibola in avanti, spingere la lingua contro i denti o il palato
6. utilizzare strumenti musicali (violino e strumenti a fiato e cantare solo nei periodi in cui non c'è dolore)
7. quando possibile, evitare i rumori della mandibola, specialmente se dolorosi