

Suggerimenti di autocontrollo per pazienti con dolori mandibolari

1. **Applicare il caldo umido o il freddo** all'articolazione o ai muscoli che sono dolenti. Applicazioni di 10/20 minuti 3/4 volte al giorno possono diminuire il dolore muscolare o articolare e rilassano i muscoli stessi. Per il caldo, mettere nel microonde una salvietta umida per approssimativamente un minuto oppure fino a che la stessa è calda. Può anche avvolgere una salvietta umida calda attorno ad una bottiglia di acqua calda al fine di mantenerla calda più a lungo. Per il freddo, usare il ghiaccio messo in un asciugamano sottile e pulito. Tenere il ghiaccio sulla zona dolorante fino a che sente un po' di sollievo, ma non più di 5 minuti.
2. **Seguire una dieta morbida senza dolore.** Evitare cibi duri, come il pane francese o croccante. Evitare cibo gommoso, come la bistecca o le caramelle. Tagliare la frutta e la verdura cotta in piccoli bocconi. Non masticare ciocche. Comunque, certi pazienti riportano momentaneo sollievo dalla mialgia con una breve masticazioni di ciocche (meno di due/tre minuti).
3. **Masticare il cibo in entrambi i lati** contemporaneamente oppure alternare il lato al fine di ridurre l'affaticamento su un lato. Masticare maggiormente con i denti posteriori, piuttosto che con gli anteriori.
4. **Evitare abitudini orali che affaticano i muscoli della mandibola e le articolazioni.** Queste includono il serramento ed il digrignamento dei denti (bruxismo), far toccare i denti e tenerli a contatto, il mordere le guance o delle labbra, lo spingere la lingua contro i denti, la contrazione dei muscoli, il mordere oggetti e altre abitudini viziate. Nota: se fa queste cose mentre si allena o lavora deve cambiare le sue abitudini.
5. **Tenere la lingua bassa e rilassata, denti a parte, muscoli mandibolari rilassati.** Evitare di serrare e di digrignare i denti. Dovrebbe osservare attentamente la posizione della mandibola durante il giorno (ore in cui è sveglio) così da mantenere la stessa mandibola in una posizione rilassata e confortevole. Questo comporta posizionare la lingua delicatamente sul pavimento della bocca, permettendo ai denti di dischiudersi e ai muscoli di rilassarsi.
6. **Imparare e praticare il rilassamento e la respirazione addominale.** Questo aiuterà a ridurre le reazioni agli eventi stressanti.
7. **Individuare gli eventi che scatenano il dolore.** Scrivere su un diario le attività che aumentano il dolore per poi cambiare il proprio atteggiamento di conseguenza.
8. **Avere un sonno notturno riposante.** Sistemare l'ambiente in cui si dorme, diminuire la luce ed i rumori e sdraiarsi su un materasso confortevole. Se si è genitore di un neonato, stabilire una notte in cui non si è responsabili del neonato stesso. Ridurre attività stimolanti in tarda serata (lavorare al computer, correre, etc.). Evitare di dormire a pancia in giù.
9. **Evitare la caffeina.** Questa può disturbare il sonno ed aumenta la tensione muscolare. La caffeina ed i suoi similari sono contenuti nel caffè, nel tea, nella soda e nel cioccolato. Da notare che alcuni caffè decaffeinati contengono quasi la metà della caffeina dei caffè normali.
10. **Evitare le attività che mette in tensione la mandibola,** come tenere la mano sotto il mento ma anche cantare continuamente o suonare strumenti musicali, se questi aumentano il dolore.
11. **Evitare attività che comportano un'apertura ampia della mandibola** (sbadigliare, dare grandi morsi, trattamenti odontoiatrici molto lunghi, etc) per un certo periodo di tempo, finché il dolore non si è ridotto.
12. **Usare antinfiammatori ed antidolorifici** come Ibuprofene, Acetaminofene o Aspirina (senza caffeina) per diminuire il dolore alle articolazioni ed ai muscoli.

Tratto da Lund et al, editors: Orofacial Pain, Quintessence Publishing Co, 2001. Adattato da D. Falace