

Consigli per il paziente con disordini temporomandibolari QUALITA' DEL SONNO

SEGU' STUDIO DI ODONTOIATRIA E ORTODONZIA

Concediti il "permesso" di andare a dormire.

Coricati presto alla sera.

Crea un rito del sonno.

Mantieni orari regolari.

Crea un luogo tranquillo per dormire.

Dormi su un materasso comodo e con un buon supporto.

Fai ginnastica regolarmente.

Limita l'assunzione di stimolanti.

Non fumare.

Riduci l'assunzione di alcol.



SEGU' STUDIO
DI ODONTOIATRIA E
ORTODONZIA

Via Battu' 29
27029 Vigevano (PV)
Italy

Tel.: 0381-312317

Fax: 0381-328259

E-mail:

segu.ortodonzia@libero.it