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.

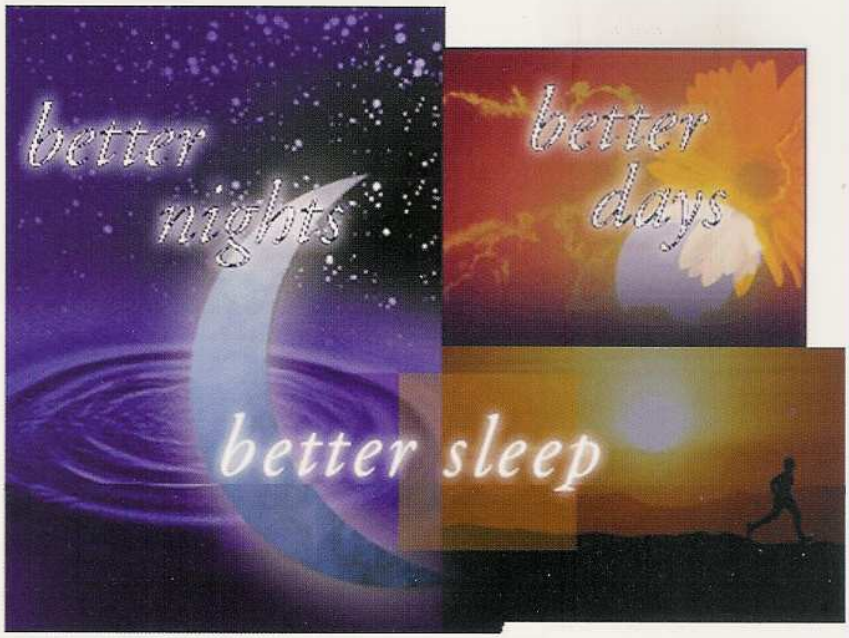
Dormi su un materasso comodo e con un buon supporto.

Fai ginnastica regolarmente.

Limita l'assunzione di stimolanti.

Non fumare.

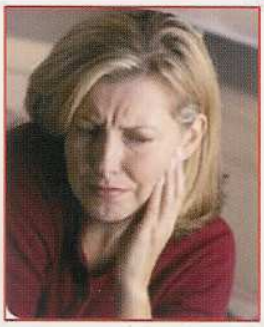
Riduci l'assunzione di alcol.



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



Consigli per il paziente con disordini temporomandibolari

SEGU' STUDIO DI ODONTOIATRIA E ORTODONZIA

◊ Salvo diversa indicazione del terapeuta in presenza di dolore o spasmo muscolare sono utili impacchi freddi che si posizionano sulle tempie o ai lati del viso per 5 - 10 minuti, tre o quattro volte al giorno. In caso di dolore intenso si possono ripetere impacchi freddi ogni ora.

◊ É indicata un'alimentazione con cibi "soffici" nè duri nè liquidi, compresi in una dieta bilanciata che include cereali, legumi, verdure, uova, pesce, latticini, carne, frutta, ecc. É consigliabile evitare la masticazione prolungata e l'apertura eccessiva della bocca (masticando lentamente dei bocconi piccoli, tagliando il cibo in piccoli pezzi) quindi l'assunzione di cibi quali il pane duro, le mele intere, i sandwich grandi, l'insalata, le verdure crude, le bistecche e la pizza. NON MASTICARE CHEWING GUM o GHIACCIO!

◊ Bisogna mantenere volontariamente il più possibile i denti disuniti, eccetto durante la masticazione e la deglutizione. La regola da ricordare è "labbra unite, denti separati e punte della lingia sul palato".

◊ La posizione durante il sonno è molto importante. Se è possibile è meglio dormire sulla schiena, con un cuscino sotto le ginocchia se è più confortevole. É possibile anche utilizzare dei cuscini per supportare i fianchi. Questo evita di girarsi durante il sonno. Non utilizzare cuscini troppo duri e pieni sotto la testa (In commercio esistono vari tipi di cuscini ortopedici). NON DORMIRE PRONO (a pancia in giù). In decubito laterale si può utilizzare un cuscino tra le ginocchia e bisogna evitare che il cuscino sotto la testa comprima l'articolazione. Non bisogna sedersi nè dormire sotto ventilatori a pala o a soffitto o vicino a correnti d'aria.

◊ Bisogna evitare di stare seduti con il mento appoggiato alla mano.

◊ É necessario limitare l'apertura della bocca (non più di due dita), soprattutto quando si sbadiglia mettendo una mano sotto il mento.

◊ Quando si parla al telefono non si deve tenere la cornetta con la spalla.

◊ Bisogna evitare abitudini quali il serramento e il digrignamento dei denti, l'interposizione della lingua tra i denti, il mordicchiamento di labbra, guance ed oggetti vari.

◊ Occorre mantenere una postura corretta sia in posizione eretta che seduta. Evitare le posture troppo rilassate o in eccessiva tensione. In posizione seduta la schiena deve essere ben aderente allo schienale, gli arti superiori sui braccioli e non incrociare le gambe. Il computer deve essere posizionato correttamente in modo tale che lo sguardo sia rivolto verso il basso con un'angolazione di 5-20° verso il basso con un'angolazione di 5-20 verso il centro del monitor. Non rimanere più di 20 minuti seduto.

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