



1. Identifique los movimientos que causan dolor y evítelos.

EVITE:

- Realizar grandes mordidas.
- Realizar sexo oral.
- Apretar los dientes.
- Comerse las uñas.
- Morderse los labios o los carrillos.
- Morder lápices o lapiceros.
- Masticar hielo.
- Mover el cuello “chasqueando” las vértebras.
- Abrir la boca grande para igualar las presiones con el oído.
- Evite las comidas que sabe que le producen dolor o generan click.

TENGA EN CUENTA:

- Relaje la mandíbula, deje la boca entreabierta con la lengua en el piso. Repítalo cada hora.
- Sólo junte los dientes cuando va a hablar o a comer, el resto del tiempo manténgalos separados.
- Sea consciente cuándo está apretando los dientes (estrés, ver tv, manejar carro, durante el trabajo o ejercicio).
- Procure comer porciones pequeñas y de consistencia blanda.

2. Aplique paños con agua caliente 2 a 3 veces al día en ambas articulaciones. Tenga cuidado de no quemar la piel.

3. Si con el calor esto no siente alivio inténtelo con hielo envuelto en una toalla 2 o 3 veces al día.

4. Realice ejercicios de estiramiento 3 veces al día, así:

- Lengua en posición N:
Coloque la lengua contra el paladar, como cuando pronuncia la N. Estire la mandíbula hacia adelante, con la boca abierta, sin dejar caer la lengua. Repítalo tres veces.
- Mentón – Pecho:
Acerque el mentón contra el pecho, puede ayudarse con las dos manos. Estirando suavemente los músculos del cuello. Evite este ejercicio si ha tenido lesiones graves del cuello.

5. Realice diariamente una rutina de ejercicios físicos que no sean de contacto ni fuerza extrema. Por ejemplo, realice yoga o natación.

6. Si usa placa miorelajante, recuerde lavarla todos los días con agua con bicarbonato.