

Não roer unhas



Não morder os cantos da boca



Não mascar chicletes



Não morder objetos



O Aconselhamento é uma modalidade de tratamento que visa permitir que o paciente corrija comportamentos prejudiciais e minimize assim, a repercussão dolorosa aos músculos e à articulação, bem como melhorem a função mastigatória.

Dessa maneira, *sua colaboração* é muito importante para a melhora dos sintomas e o sucesso do tratamento.

Aqui você encontrará informações que o ajudarão a manter hábitos saudáveis e permitirão sua recuperação. Mais informações podem ser obtidas no www.ciade.dod.ufrn.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ODONTOLOGIA



www.ciade.dod.ufrn.br

ACONSELHAMENTO NO
TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES
TEMPOROMANDIBULARES

Rodrigo Falcão C. P. de Freitas

Patrícia dos Santos Calderon

Erika Oliveira de Almeida

Gustavo Augusto Seabra Barbosa

ACONSELHAMENTO PARA O PACIENTE DE DTM

1. Modifique sua dieta

Tente comer alimentos macios como sopa, iogurte, purês, etc. Evite comer alimentos duros ou que tenha que mastigar por muito tempo. Sugerido cortar e amassar os alimentos antes de mastigar. Use os dois lados da boca para mastigar, alternadamente.

2. Evite alguns hábitos orais

Não masque chiclete, evite roer unhas, não morda objetos e nem os cantos da boca.

3. Não abra muito a boca

Evite bocejar, gritar, cantar e longas sessões no dentista.

4. Relaxe seus músculos da mandíbula

Tente não apertar seus dentes durante o dia. Pratique manter sua língua no céu da boca, atrás dos seus dentes da frente, seus lábios juntos e dentes separados.

5. Mantenha boa postura

Mantendo boa postura de cabeça, pescoço e costas irá ajudar a relaxar seus músculos da mandíbula.

6. Melhore seu sono

Tente ter um sono necessário para descansar. Evite dormir “de bruços” ou em outras posições que tensione seus músculos da mandíbula e pescoço. Evite dormir de lado com as mãos sob o rosto (isso pode forçar sua mandíbula). Observe se acorda com cansaço muscular na face.

7. Pratique exercícios aeróbicos

Caminhadas e hidroginástica são excelentes meios de ajudar a manter seus músculos relaxados e combater a sua dor, além de melhorar a sua saúde geral.

REGRAS BÁSICAS PARA UM SONO MELHOR

Aqui estão 11 regras que têm ajudado muitas pessoas não apenas a dormirem melhor, mas também a se sentirem melhor durante o dia:

1. Durma apenas o quanto você precisa para se sentir descansado no próximo dia

Esticar o seu sono não é uma boa ideia. Dormir demais atrapalha o seu “relógio biológico”. Se você dormir demais, é bem provável que tenha dificuldade de dormir na próxima noite.

2. Mantenha um horário regular de sono

Manter um horário regular de sono significa ir dormir e acordar na mesma hora tanto durante a semana quanto nos finais de semana. Isso o ajudará a desenvolver um ritmo de sono regular.

3. Não fique tentando dormir

Se ao deitar o sono não vier, não force. Isto apenas cria uma certa ansiedade, deixando-o mais acordado ainda. Levante da cama e faça alguma coisa diferente por um tempo. Volte à cama quando se sentir sonolento.

4. Reduza o barulho e a claridade do seu quarto

Os barulhos e a luz podem perturbar o seu sono, ou mesmo torná-lo mais leve sem que isso o acorde totalmente. Minimizar esses ruídos indesejáveis em seu quarto.

5. Mantenha a temperatura de seu quarto agradável para você

Um quarto muito quente ou frio pode perturbar ou interromper seu sono.

6. Não vá dormir com fome

Um lanche leve antes de dormir pode ajudá-lo a dormir como mais facilidade, assim como previne que pontadas de fome o acordem durante a noite. Mas não coma demais antes de dormir, pois a indigestão também pode acordá-lo.

7. À noite não beba líquidos com cafeína

Mesmo que você não sinta, a cafeína do café, chá, refrigerantes tipo cola e dos chocolates podem perturbar o seu sono.

8. Não tome bebidas alcoólicas antes de dormir

Embora o álcool antes de dormir possa ajudar uma pessoa tensa a dormir, esse sono não é muito saudável. Isso na verdade vai acordá-lo durante a noite, além disso, o álcool pode deixá-lo embriagado na manhã seguinte.

9. Tente não fumar à noite

Embora o cigarro ajude a acalmar uma pessoa dependente de nicotina, ele também age como um estimulante que pode atrapalhar o sono.

10. Exercite-se todos os dias

Exercícios regulares podem tornar o seu sono mais profundo e relaxante. Porém, evite se exercitar muito há menos de 2 horas antes de dormir.

11. Tente ter uma vida ativa

O nível de atividade durante o dia influencia o seu ritmo de sono. Ficar ativo durante o dia e fazer coisas agradáveis podem ajudá-lo a dormir melhor.