

14.14. Disfunción de la articulación de la mandíbula

La articulación temporomandibular (ATM) está situada delante de los oídos y se mueve cuando abrimos y cerramos la boca. Es la articulación que une la mandíbula con el cráneo. En la disfunción de la ATM hay un mal funcionamiento de dicha articulación que produce síntomas como chasquidos, dolores diversos (por su proximidad, con frecuencia parece que el dolor venga del oído) y dificultad en la apertura y cierre de la boca.

Es un problema frecuente y las causas pueden ser múltiples: malformaciones de los huesos, traumatismos, pérdidas de piezas dentales, artrosis, mal uso (comer con frecuencia alimentos duros o utilizar los dientes inadecuadamente [por ejemplo, para abrir botellas, etc.]).

¿Qué puede hacer?

- Ante la aparición de dolor, deberá hacer **reposo de la articulación**:
 - Tome una dieta blanda o de fácil masticación. Evite los alimentos duros como el pan duro y frutos secos. Evite también el chicle, caramelos blandos y todo lo que precise masticación prolongada.
 - Disminuya la apertura de la boca. Evite comer bocadillos o alimentos que le obliguen a abrir mucho la boca. Sujétese la mandíbula al bostezar, para impedir abrirla en exceso.
 - Disminuya la tensión emocional y el estrés. En ocasiones el estrés puede hacer que apretemos los dientes, incluso por la noche al dormir.
- En caso de dolor agudo, pruebe a utilizar una bolsa de **hielo** envuelta en un paño fino delante del oído en la zona de dolor durante los primeros días. Posteriormente, puede aplicar **calor** (bolsa de agua caliente).
- Si tiene mucha molestia, podrá añadir analgésicos como el **paracetamol** a dosis de 500-1.000 mg cada 6-8 horas o antiinflamatorios como el **ibuprofeno** a la dosis que le recomiende su médico.



ATM: articulación temporomandibular

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sus síntomas empeoran (dolor, dificultad al mover la boca o al masticar).
- Si hay mala respuesta al tratamiento médico.
- Si la molestia dura más de 15 días.